

※予告無しに変更の可能性があります。

おかずのみ

適用日	曜・夕	ID	商品コード	商品名	盛付	単位	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
11/3	月	A	42332	TV鶏肉と蓮根の照煮	80	g	123	6.6	5.9	9.3	1.0
		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		B	42424	TV菜の花と竹輪の煮物	20	g	14	1.3	0.2	2.2	0.2
		C	42141	TV春雨の五目炒め	40	g	34	1.1	0.6	6.5	0.6
		D	42544	TV一夜漬(大根人参)	10	g	2	0.1	0.0	0.6	0.1
		F	42208	TVベーコンとキャベツのトマトマリネ	20	g	12	0.6	0.6	1.8	0.2
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							185	9.7	7.3	20.4	2.1
11/4	火	A	42094	TV豚肉の柳川煮	80	g	147	7.2	9.9	6.5	0.9
		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		B	42574	TV人参と法蓮草のさっぱりサラダ	20	g	12	0.4	0.2	2.6	0.2
		C	42194	TV白菜の鶏そぼろあん	45	g	29	1.8	0.4	4.1	0.7
		D	42202	TV高野豆腐煮(サイコロ)	10	g	12	1.1	0.7	0.3	0.0
		F	42402	TVカリフラワーとウインナーのカレー煮	20	g	9	0.5	0.2	1.6	0.2
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							209	11.0	11.4	15.1	2.0
11/5	水	A	42335	ポテトコロッケ	1	個	165	2.5	10.4	15.6	0.8
		A'	42504	TVオニオンソテー	10	g	9	0.1	0.4	1.2	0.1
		B	42249	若竹煮	20	g	5	0.4	0.0	1.1	0.1
		C	42329	TV鶏と大根の味噌煮	45	g	36	2.2	1.7	2.3	0.5
		D	42445	TV塩ゆでアスパラ	10	g	3	0.3	0.0	0.6	0.1
		F	42237	TV彩りフレンチサラダ	20	g	25	0.3	1.9	1.8	0.2
		S	42258	TVカツソース	3	g	5	0.0	0.1	1.0	0.2
							248	5.8	14.5	23.6	2.0

ご飯セット

アレルゲン

11/4	火	夕	A	42454	TVひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん(豆腐寄せ:1個)	1	人分	125	4.7	7.7	9.2	1.0
			A'	42553	TV人参グラッセ	10	g	5	0.1	0.0	1.1	0.0
			B	42102	TVさつま芋の甘露煮	30	g	39	0.3	0.1	9.1	0.2
			C	42536	TVマカロニヒツナのクリーム煮	45	g	60	2.2	2.8	6.7	0.5
			D	42318	TVレッドキャベツのピクルス	10	g	5	0.2	0.0	1.3	0.0
			F	42160	TVオクラとコーンのピーナツ味噌和え	20	g	19	1.2	0.7	2.8	0.3
			S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
								253	8.7	11.3	30.2	2.0
11/5	水	昼	A	42252	あらびき肉団子(肉団子:2個)	1	人分	136	6.3	6.8	12.5	0.9
			A'	42065	TV青じそパスタ	10	g	24	0.5	1.0	3.0	0.1
			B	42573	TV若芽の酢の物	20	g	7	0.2	0.0	2.3	0.2
			C	42132	TV鶏肉のすき焼煮	45	g	48	3.0	2.3	3.2	0.5
			D	42527	TV大豆煮	10	g	19	1.4	0.8	1.7	0.1
			F	42426	TVブロッコリーの煮物	20	g	17	1.3	0.8	1.6	0.2
			S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
								251	12.7	11.7	24.3	2.0
11/5	水	夕	A	42392	TVチキンピカタ(ピカタ:2個)	1	人分	148	8.3	9.9	5.3	0.7
			A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
			B	42282	TVかいにかまサラダ	20	g	17	0.6	1.0	1.9	0.2
			C	42603	TVなすの中華風南蛮漬け	45	g	75	0.5	6.4	3.9	0.5
			D	42517	TVインゲンソテー	10	g	3	0.2	0.0	0.8	0.1
			F	42671	TV肉入りうの花(11-2)	20	g	18	1.2	0.6	2.1	0.2
			S	42256	TVイタリアンソース	20	g	16	0.4	0.4	3.0	0.2
								277	11.2	18.3	17.0	1.9
11/6	木	昼	A	42494	TVホイコーロー	80	g	165	5.9	12.4	6.2	1.0
			A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
			B	42348	TV具沢山ひじき煮	20	g	17	0.9	0.6	2.1	0.3

	C	42462	TV里芋のおろし煮	50	g	39	1.0	0.0	8.0	0.4					
	D	42463	T人参のきな粉和え	10	g	8	0.2	0.1	1.6	0.1					
	F	42551	Tオクラのおかか和え梅風味	20	g	9	0.6	0.0	2.2	0.3					
	S					0	0.0	0.0	0.0	0.0					
						238	8.6	13.1	20.1	2.1	524	12.6	14.1	83.1	2.1
11/6 木	夕	A	42011	白身魚の味噌煮	1	切	73	11.2	0.6	5.4	0.9				
		A'	42276	TVスナップえんどう	10	g	4	0.3	0.0	1.0	0.1				
		B	42222	T青菜と玉子のマヨネーズ和え	20	g	35	1.3	2.9	1.7	0.3				
		C	42521	TV豚肉と厚揚げの煮物	45	g	62	3.1	3.5	3.2	0.4				
		D	42074	TV切干と挽肉のオイスター炒め	10	g	8	0.6	0.4	0.7	0.1				
		F	42487	T南瓜のピーナッツ和え	20	g	30	1.1	1.2	4.0	0.1				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0				
						212	17.6	8.6	16.0	1.9	498	21.6	9.6	79.0	1.9
11/7 金	昼	A	42481	まぐろカツ	1	個	139	5.5	8.1	10.7	0.6				
		A'	42568	T小松菜のおひたし	10	g	5	0.4	0.0	0.8	0.1				
		B	42107	Tジャガ芋の洋風あんかけ	25	g	29	0.3	1.2	4.0	0.2				
		C	42489	TV豆腐としめじのとろみ煮	50	g	24	1.0	0.4	3.8	0.4				
		D	42599	Tキャベツの酢漬け	10	g	5	0.1	0.0	1.2	0.0				
		F	42211	TVごぼうのそぼろ煮	20	g	17	1.3	0.1	2.9	0.2				
		S	42258	Tカツソース	3	g	5	0.0	0.1	1.0	0.2				
						224	8.6	9.9	24.4	1.7	510	12.6	10.9	87.4	1.7
11/7 金	夕	A	42477	TV鶏肉と野菜の甘酢炒め	80	g	109	7.3	5.5	6.7	1.2				
		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0				
		B	42581	TVツナと大豆の炒め煮	20	g	32	2.6	1.5	2.6	0.2				
		C	42617	TVキャベツと春雨のカレー炒め	40	g	37	1.4	1.3	4.9	0.5				
		D	42077	T昆布の佃煮	10	g	10	0.3	0.1	3.1	0.2				
		F	42145	Tハムとブロッコリーのマリーヌ	20	g	21	0.7	1.5	1.9	0.2				

		S				0	0.0	0.0	0.0	0.0	
						209	12.3	9.9	19.2	2.3	
11/10 月	昼	A	42492	V鶏の天ぷら	1	個	54	5.3	1.0	5.8	0.5
		A'	42524	TVチンゲン菜ソテー	10	g	4	0.2	0.2	0.5	0.0
		B	42352	Tキヤベツとカニカマの柚子胡椒マヨ	20	g	20	0.5	1.4	1.7	0.1
		C	42560	TVじゃが芋のそぼろあん	40	g	55	1.8	1.2	9.6	0.5
		D	42515	TVピーマンのおかか和え	10	g	5	0.2	0.0	1.3	0.1
		F	42588	TVごぼう大豆	20	g	31	2.4	1.3	3.1	0.2
		S	42491	T天ぷらのタレ	5	g	5	0.1	0.0	1.1	0.1
							174	10.5	5.1	23.1	1.5
11/10 月	夕	A	42552	TV焼肉塩レモン炒め	80	g	143	9.5	8.4	6.4	0.7
		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		B	42500	TV白菜と竹輪の煮びたし	20	g	9	0.7	0.1	1.5	0.2
		C	42513	TV豆腐のカレー煮込み	45	g	40	2.7	1.4	4.0	0.4
		D	42430	Tオクラのペペロンチーノ	10	g	8	0.2	0.5	0.8	0.1
		F	42076	TVきんぴられんこん	20	g	21	0.3	0.6	3.5	0.2
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							221	13.4	11.0	16.2	1.6
11/11 火	昼	A	42466	Vお魚ザンギ(ザンギ:2個)	1	人分	104	4.8	5.1	9.7	1.1
		A'	42420	Tコーンと挽肉の炒め物	10	g	11	0.9	0.4	1.2	0.0
		B	42110	TVひじきとさつま揚げの煮物	20	g	15	0.8	0.4	2.0	0.2
		C	42130	TV大根と豚肉の甘辛煮	45	g	76	2.7	5.7	2.9	0.4
		D	42559	TV人参しりしり	10	g	8	0.5	0.4	0.9	0.0
		F	42575	TV野菜のピーナッツ和え	20	g	15	0.7	0.6	2.1	0.2
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							229	10.4	12.6	18.8	1.9
11/11	夕	A	42507	TVナスと鶏肉のしげ焼き	80	g	127	5.0	8.5	7.3	0.9

495	16.3	10.9	82.2	2.3
460	14.5	6.1	86.1	1.5
507	17.4	12.0	79.2	1.6
515	14.4	13.6	81.8	1.9

A 19x19 grid representing a Go board. The grid has a thick brown border around the perimeter. Inside the border, there are several black circular stones placed at various points. The stones are located at approximately the following coordinates (row, column): (3, 3), (3, 4), (4, 3), (4, 4), (5, 3), (5, 4), (6, 3), (6, 4), (7, 3), (7, 4), (8, 3), (8, 4), (9, 3), (9, 4), (10, 3), (10, 4), (11, 3), (11, 4), (12, 3), (12, 4), (13, 3), (13, 4), (14, 3), (14, 4), (15, 3), (15, 4), (16, 3), (16, 4), (17, 3), (17, 4), (18, 3), (18, 4), (19, 3), (19, 4). There are also empty spaces between the stones.

火	A'				0	0.0	0.0	0.0	0.0				
	B	42644	Tキャベツとザーサイのナムル	20 g	18	0.4	0.7	2.4	0.2				○
	C	42438	Tベーコンパスタ	35 g	63	2.0	2.3	8.2	0.5			○	○
	D	42072	TV人参のレモン煮	10 g	5	0.1	0.0	1.1	0.1			○	○
	F	42270	TV白花豆煮	20 g	31	1.4	0.2	6.1	0.0			○	
	S				0	0.0	0.0	0.0	0.0				
					244	8.9	11.7	25.1	1.7	530	12.9	12.7	88.1
11/12 水	11/12 昼	A	42578	TVロールキャベツのコンソメ仕立て	1 個	50	2.0	1.9	6.3	1.1			○
		A'	42445	TV塩ゆでアスパラ	10 g	3	0.3	0.0	0.6	0.1			
		B	42579	Tフレンチマカロニ	20 g	37	0.8	1.9	4.3	0.2			○
		C	42104	TV鶏大豆	45 g	76	5.2	3.6	4.9	0.6			○
		D	42321	TV大根の酢漬	10 g	6	0.1	0.0	1.5	0.0			
		F	42288	TVれんこんと竹の子のおかか煮	20 g	16	0.4	0.2	3.0	0.3			○
		S				0	0.0	0.0	0.0	0.0			
11/12 水	11/12 夕	A	42027	ヒレカツ	1 個	99	3.9	6.8	5.3	0.3			○
		A'	42609	Tキャベツソテー	10 g	6	0.2	0.3	0.8	0.1			○
		B	42458	TV鶏ミンチと小松菜の煮物	20 g	13	1.6	0.2	1.6	0.2			○
		C	42497	TV白菜と麩の玉子とじ	45 g	36	1.2	2.1	2.9	0.5			○
		D	42401	TV竹輪のきんぴら	10 g	12	0.8	0.3	1.4	0.1			○
		F	42204	T南瓜サラダ	20 g	29	0.4	1.0	4.7	0.2			○
		S	42258	Tカツソース	3 g	5	0.0	0.1	1.0	0.2			○
11/13 木	11/13 昼	A	42493	TV鶏のごま酢煮(鶏肉:2個)	1 人分	136	8.7	7.5	7.0	1.0			○
		A'				0	0.0	0.0	0.0	0.0			
		B	42346	Tキャベツとツナのナムル	20 g	17	0.8	0.8	1.7	0.1			○
		C	42363	TV豚肉中華春雨	40 g	60	1.7	3.3	5.5	0.4			○

	D	42580	TV枝豆と人参のあっさり煮	10	g	10	0.7	0.4	1.1	0.1	
	F	42116	TVきんぴらごぼう	20	g	19	0.3	0.6	3.2	0.2	
	S					0	0.0	0.0	0.0	0.0	
						242	12.2	12.6	18.5	1.8	
11/13 木	夕	A	42061	TVミックスカレーのルー	150	g	184	5.8	10.5	15.6	1.6
		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		B	42657	TVオクラとコーンの炒め物	45	g	36	2.5	0.9	5.3	0.5
		C					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		D	42452	TV切干と人参のハリハリ	30	g	13	0.4	0.0	3.0	0.4
		F					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
						233	8.7	11.4	23.9	2.5	
11/14 金	昼	A	42600	にしんの蒲焼	1	切	153	11.0	9.1	8.0	1.1
		A'	42080	TVキャベツの土佐煮	10	g	3	0.3	0.0	0.5	0.1
		B	42585	TV若芽の柚子胡椒おろし和え	20	g	5	0.3	0.0	1.4	0.2
		C	42386	TV豆腐のかに玉あんかけ	50	g	35	2.5	1.4	3.4	0.6
		D	42553	TV人参グラッセ	10	g	5	0.1	0.0	1.1	0.0
		F	42660	TV白菜のとろみ煮	25	g	8	0.3	0.0	2.0	0.3
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
						209	14.5	10.5	16.4	2.3	
11/14 金	夕	A	42028	キャベツメンチ	1	個	175	4.6	11.5	12.8	0.5
		A'	42504	Tオニオンソテー	10	g	9	0.1	0.4	1.2	0.1
		B	42450	TVひじきと大豆の煮物	20	g	23	1.7	0.9	2.3	0.2
		C	42178	TV里芋と白菜の味噌煮	50	g	34	1.2	0.1	6.9	0.6
		D	42322	TV大根の甘酢漬け	10	g	5	0.1	0.0	1.5	0.1
		F	42456	TVさつま揚げと小松菜の煮浸し	20	g	15	0.8	0.3	2.2	0.2
		S	42258	Tカツソース	3	g	5	0.0	0.1	1.0	0.2

528	16.2	13.6	81.5	1.8
519	12.7	12.4	86.9	2.5
495	18.5	11.5	79.4	2.3

A Go board diagram illustrating a game state. The board consists of 19x19 intersections. Black stones (circles) are located at the following coordinates: (1, 1), (1, 2), (1, 3), (1, 4), (1, 5), (1, 6), (1, 7), (1, 8), (1, 9), (1, 10), (1, 11), (1, 12), (1, 13), (1, 14), (1, 15), (1, 16), (1, 17), (1, 18), (1, 19), (2, 1), (2, 2), (2, 3), (2, 4), (2, 5), (2, 6), (2, 7), (2, 8), (2, 9), (2, 10), (2, 11), (2, 12), (2, 13), (2, 14), (2, 15), (2, 16), (2, 17), (2, 18), (2, 19), (3, 1), (3, 2), (3, 3), (3, 4), (3, 5), (3, 6), (3, 7), (3, 8), (3, 9), (3, 10), (3, 11), (3, 12), (3, 13), (3, 14), (3, 15), (3, 16), (3, 17), (3, 18), (3, 19), (4, 1), (4, 2), (4, 3), (4, 4), (4, 5), (4, 6), (4, 7), (4, 8), (4, 9), (4, 10), (4, 11), (4, 12), (4, 13), (4, 14), (4, 15), (4, 16), (4, 17), (4, 18), (4, 19), (5, 1), (5, 2), (5, 3), (5, 4), (5, 5), (5, 6), (5, 7), (5, 8), (5, 9), (5, 10), (5, 11), (5, 12), (5, 13), (5, 14), (5, 15), (5, 16), (5, 17), (5, 18), (5, 19), (6, 1), (6, 2), (6, 3), (6, 4), (6, 5), (6, 6), (6, 7), (6, 8), (6, 9), (6, 10), (6, 11), (6, 12), (6, 13), (6, 14), (6, 15), (6, 16), (6, 17), (6, 18), (6, 19), (7, 1), (7, 2), (7, 3), (7, 4), (7, 5), (7, 6), (7, 7), (7, 8), (7, 9), (7, 10), (7, 11), (7, 12), (7, 13), (7, 14), (7, 15), (7, 16), (7, 17), (7, 18), (7, 19), (8, 1), (8, 2), (8, 3), (8, 4), (8, 5), (8, 6), (8, 7), (8, 8), (8, 9), (8, 10), (8, 11), (8, 12), (8, 13), (8, 14), (8, 15), (8, 16), (8, 17), (8, 18), (8, 19), (9, 1), (9, 2), (9, 3), (9, 4), (9, 5), (9, 6), (9, 7), (9, 8), (9, 9), (9, 10), (9, 11), (9, 12), (9, 13), (9, 14), (9, 15), (9, 16), (9, 17), (9, 18), (9, 19), (10, 1), (10, 2), (10, 3), (10, 4), (10, 5), (10, 6), (10, 7), (10, 8), (10, 9), (10, 10), (10, 11), (10, 12), (10, 13), (10, 14), (10, 15), (10, 16), (10, 17), (10, 18), (10, 19), (11, 1), (11, 2), (11, 3), (11, 4), (11, 5), (11, 6), (11, 7), (11, 8), (11, 9), (11, 10), (11, 11), (11, 12), (11, 13), (11, 14), (11, 15), (11, 16), (11, 17), (11, 18), (11, 19), (12, 1), (12, 2), (12, 3), (12, 4), (12, 5), (12, 6), (12, 7), (12, 8), (12, 9), (12, 10), (12, 11), (12, 12), (12, 13), (12, 14), (12, 15), (12, 16), (12, 17), (12, 18), (12, 19), (13, 1), (13, 2), (13, 3), (13, 4), (13, 5), (13, 6), (13, 7), (13, 8), (13, 9), (13, 10), (13, 11), (13, 12), (13, 13), (13, 14), (13, 15), (13, 16), (13, 17), (13, 18), (13, 19), (14, 1), (14, 2), (14, 3), (14, 4), (14, 5), (14, 6), (14, 7), (14, 8), (14, 9), (14, 10), (14, 11), (14, 12), (14, 13), (14, 14), (14, 15), (14, 16), (14, 17), (14, 18), (14, 19), (15, 1), (15, 2), (15, 3), (15, 4), (15, 5), (15, 6), (15, 7), (15, 8), (15, 9), (15, 10), (15, 11), (15, 12), (15, 13), (15, 14), (15, 15), (15, 16), (15, 17), (15, 18), (15, 19), (16, 1), (16, 2), (16, 3), (16, 4), (16, 5), (16, 6), (16, 7), (16, 8), (16, 9), (16, 10), (16, 11), (16, 12), (16, 13), (16, 14), (16, 15), (16, 16), (16, 17), (16, 18), (16, 19), (17, 1), (17, 2), (17, 3), (17, 4), (17, 5), (17, 6), (17, 7), (17, 8), (17, 9), (17, 10), (17, 11), (17, 12), (17, 13), (17, 14), (17, 15), (17, 16), (17, 17), (17, 18), (17, 19), (18, 1), (18, 2), (18, 3), (18, 4), (18, 5), (18, 6), (18, 7), (18, 8), (18, 9), (18, 10), (18, 11), (18, 12), (18, 13), (18, 14), (18, 15), (18, 16), (18, 17), (18, 18), (18, 19), (19, 1), (19, 2), (19, 3), (19, 4), (19, 5), (19, 6), (19, 7), (19, 8), (19, 9), (19, 10), (19, 11), (19, 12), (19, 13), (19, 14), (19, 15), (19, 16), (19, 17), (19, 18), (19, 19).

					266	8.5	13.3	27.9	1.9							
11/17 月	昼	A	42658	TV花野菜と鶏肉のバジル炒め	80 g	80	5.4	4.6	4.7	0.8						
		A'				0	0.0	0.0	0.0	0.0						
		B	42571	Tキャベツのピーナッツ和え	20 g	22	0.9	1.3	2.3	0.1						
		C	42129	TV豚肉豆腐	45 g	52	2.7	2.1	5.0	0.5						
		D	42545	TV一夜漬(白菜人参)	10 g	2	0.1	0.0	0.5	0.1						
		F	42382	TV茄子の生姜煮	25 g	42	0.4	3.3	2.6	0.4						
		S				0	0.0	0.0	0.0	0.0						
						198	9.5	11.3	15.1	1.9	552	12.5	14.3	90.9	1.9	
11/17 月	夕	A	42393	Vやわらかハンバーグ	1 個	84	5.2	3.3	5.5	0.5	484	13.5	12.3	78.1	1.9	
		A'	42276	TVスナップえんどう	10 g	4	0.3	0.0	1.0	0.1						
		B	42348	TV具沢山ひじき煮	20 g	17	0.9	0.6	2.1	0.3						
		C	42614	TVじゃが芋とコーンのバター醤油	45 g	47	1.4	1.6	6.9	0.5						
		D	42271	TV金時豆煮	10 g	18	0.7	0.1	3.4	0.0						
		F	42606	T野菜の三杯酢	20 g	9	0.3	0.0	2.3	0.2						
		S	42251	きのこあん	10 g	3	0.0	0.0	0.6	0.1						
						182	8.8	5.6	21.8	1.7	468	12.8	6.6	84.8	1.7	
11/18 火	昼	A	42029	ハムカツ	1 個	165	2.9	11.2	13.2	0.5						
		A'	42430	Tオクラのペペロンチーノ	10 g	8	0.2	0.5	0.8	0.1						
		B	42149	T煮生酢	20 g	16	0.4	0.3	2.9	0.1						
		C	42183	TVさつま揚げと大豆の煮物	35 g	53	3.7	2.2	5.0	0.4						
		D	42318	TVレッドキャベツのピクルス	10 g	5	0.2	0.0	1.3	0.0						
		F	42211	TVごぼうのそぼろ煮	20 g	17	1.3	0.1	2.9	0.2						
		S	42258	Tカツソース	3 g	5	0.0	0.1	1.0	0.2						
						269	8.7	14.4	27.1	1.5	555	12.7	15.4	90.1	1.5	
11/18 火	夕	A	42557	TV豚たまキャベツ	80 g	151	8.2	10.9	4.7	0.9						
		A'				0	0.0	0.0	0.0	0.0						

		B	42085	TVれんこんの土佐煮	20	g	16	0.4	0.2	3.1	0.1	
		C	42369	TVきのことウインナーの醤油パスタ	35	g	49	1.7	1.7	7.0	0.4	
		D	42613	TV赤ピーマンと玉ねぎのソテー	10	g	9	0.2	0.3	1.3	0.1	
		F	42449	TV切干と法蓮草のおひたし	20	g	7	0.4	0.0	1.5	0.2	
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0	
							232	10.9	13.1	17.6	1.7	
11/19	水	昼	A	42639	TV鶏肉のホワイトソース煮	1	人分	116	8.2	7.0	4.2	1.0
			A'	42400	TVミックスソテー	10	g	8	0.4	0.1	1.6	0.1
			B	42457	TV春雨とハムの甘酢炒め	20	g	23	0.6	0.7	4.0	0.2
			C	42106	TV野菜のチリソース煮	40	g	36	0.9	0.8	6.2	0.5
			D	42656	TV白菜の土佐酢和え	10	g	4	0.1	0.0	0.7	0.0
			F	42671	TV肉入りうの花(11-2)	20	g	18	1.2	0.6	2.1	0.2
			S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							205	11.4	9.2	18.8	2.0	
11/19	水	夕	A	42437	TV野菜たっぷりマーボ豆腐	100	g	94	4.9	3.8	11.2	1.2
			A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
			B	42459	TVブロッコリーの胡麻和え	20	g	23	1.4	1.1	2.4	0.2
			C	42462	TV里芋のおろし煮	50	g	39	1.0	0.0	8.0	0.4
			D	42377	TV竹輪のピリ辛炒め	10	g	13	0.8	0.5	1.1	0.1
			F	42509	TVナスの油炒め	20	g	28	0.3	2.4	1.6	0.1
			S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							197	8.4	7.8	24.3	2.0	
11/20	木	昼	A	42004	鯖の味噌煮	1	切	191	9.4	13.8	5.6	0.9
			A'	42273	TV法蓮草	10	g	4	0.6	0.0	0.5	0.1
			B	42378	TVカリフラワーの煮物	20	g	6	0.6	0.0	1.5	0.2
			C	42432	TV厚揚げのそぼろ煮	50	g	51	2.8	2.3	4.0	0.5
			D	42201	TVうま塩キャベツ	10	g	3	0.2	0.0	0.7	0.1

518	14.9	14.1	80.6	1.7
491	15.4	10.2	81.8	2.0
483	12.4	8.8	87.3	2.0

<img alt="A 19x19 Go board diagram showing a game setup. The board features three horizontal rows of light brown shaded stones at the top, middle, and bottom. White circles representing stones are placed at various intersections: (1,1), (1,2), (1,3), (1,4), (1,5), (1,6), (1,7), (1,8), (1,9), (1,10), (1,11), (1,12), (1,13), (1,14), (1,15), (1,16), (1,17), (1,18), (1,19), (2,1), (2,2), (2,3), (2,4), (2,5), (2,6), (2,7), (2,8), (2,9), (2,10), (2,11), (2,12), (2,13), (2,14), (2,15), (2,16), (2,17), (2,18), (2,19), (3,1), (3,2), (3,3), (3,4), (3,5), (3,6), (3,7), (3,8), (3,9), (3,10), (3,11), (3,12), (3,13), (3,14), (3,15), (3,16), (3,17), (3,18), (3,19), (4,1), (4,2), (4,3), (4,4), (4,5), (4,6), (4,7), (4,8), (4,9), (4,10), (4,11), (4,12), (4,13), (4,14), (4,15), (4,16), (4,17), (4,18), (4,19), (5,1), (5,2), (5,3), (5,4), (5,5), (5,6), (5,7), (5,8), (5,9), (5,10), (5,11), (5,12), (5,13), (5,14), (5,15), (5,16), (5,17), (5,18), (5,19), (6,1), (6,2), (6,3), (6,4), (6,5), (6,6), (6,7), (6,8), (6,9), (6,10), (6,11), (6,12), (6,13), (6,14), (6,15), (6,16), (6,17), (6,18), (6,19), (7,1), (7,2), (7,3), (7,4), (7,5), (7,6), (7,7), (7,8), (7,9), (7,10), (7,11), (7,12), (7,13), (7,14), (7,15), (7,16), (7,17), (7,18), (7,19), (8,1), (8,2), (8,3), (8,4), (8,5), (8,6), (8,7), (8,8), (8,9), (8,10), (8,11), (8,12), (8,13), (8,14), (8,15), (8,16), (8,17), (8,18), (8,19), (9,1), (9,2), (9,3), (9,4), (9,5), (9,6), (9,7), (9,8), (9,9), (9,10), (9,11), (9,12), (9,13), (9,14), (9,15), (9,16), (9,17), (9,18), (9,19), (10,1), (10,2), (10,3), (10,4), (10,5), (10,6), (10,7), (10,8), (10,9), (10,10), (10,11), (10,12), (10,13), (10,14), (10,15), (10,16), (10,17), (10,18), (10,19), (11,1), (11,2), (11,3), (11,4), (11,5), (11,6), (11,7), (11,8), (11,9), (11,10), (11,11), (11,12), (11,13), (11,14), (11,15), (11,16), (11,17), (11,18), (11,19), (12,1), (12,2), (12,3), (12,4), (12,5), (12,6), (12,7), (12,8), (12,9), (12,10), (12,11), (12,12), (12,13), (12,14), (12,15), (12,16), (12,17), (12,18), (12,19), (13,1), (13,2), (13,3), (13,4), (13,5), (13,6), (13,7), (13,8), (13,9), (13,10), (13,11), (13,12), (13,13), (13,14), (13,15), (13,16), (13,17), (13,18), (13,19), (14,1), (14,2), (14,3), (14,4), (14,5), (14,6), (14,7), (14,8), (14,9), (14,10), (14,11), (14,12), (14,13), (14,14), (14,15), (14,16), (14,17), (14,18), (14,19), (15,1), (15,2), (15,3), (15,4), (15,5), (15,6), (15,7), (15,8), (15,9), (15,10), (15,11), (15,12), (15,13), (15,14), (15,15), (15,16), (15,17), (15,18), (15,19), (16,1), (16,2), (16,3), (16,4), (16,5), (16,6), (16,7), (16,8), (16,9), (16,10), (16,11), (16,12), (16,13), (16,14), (16,15), (16,16), (16,17), (16,18), (16,19), (17,1), (17,2), (17,3), (17,4), (17,5), (17,6), (17,7), (17,8), (17,9), (17,10), (17,11), (17,12), (17,13), (17,14), (17,15), (17,16), (17,17), (17,18), (17,19), (18,1), (18,2), (18,3), (18,4), (18,5), (18,6), (18,7), (18,8), (18,9), (18,10), (18,11), (18,12), (18,13), (18,14), (18,15), (18,16), (18,17), (18,18), (18,19), (19,1), (19,2), (19,3), (19,4), (19,5), (19,6), (19,7), (19,8), (19,9), (19,10), (19,11), (19,12), (19,13), (19,14), (19,15), (19,16), (19,17), (19,18), (19,19)</div>

	F	42681	TV麩と若芽の酢の物	20	g	8	0.5	0.0	2.3	0.2	
	S					0	0.0	0.0	0.0	0.0	
						263	14.1	16.1	14.6	2.0	
11/20 木	夕	A	42556	TV鶏の柚子胡椒炒め	80	g	105	6.0	6.5	5.1	0.8
		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		B	42350	Tキャロットラペ	20	g	23	0.2	0.7	4.3	0.2
		C	42511	TV根菜と大豆の洋風煮	45	g	44	3.0	1.7	4.2	0.6
		D	42075	Tふきのきんぴら	10	g	3	0.0	0.1	0.5	0.0
		F	42156	T菜の花としめじの和え物	20	g	10	1.0	0.1	2.3	0.2
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
						185	10.2	9.1	16.4	1.8	
11/21 金	昼	A	42395	TV鶏のごまタレ煮(鶏肉:2個)	1	人分	126	8.8	8.6	2.9	0.8
		A'	42463	T人参のきな粉和え	10	g	8	0.2	0.1	1.6	0.1
		B	42107	Tジャガ芋の洋風あんかけ	25	g	29	0.3	1.2	4.0	0.2
		C	42603	TVなすの中華風南蛮漬け	45	g	75	0.5	6.4	3.9	0.5
		D	42445	TV塩ゆでアスパラ	10	g	3	0.3	0.0	0.6	0.1
		F	42209	T竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	20	g	25	0.9	1.4	2.0	0.2
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
						266	11.0	17.7	15.0	1.9	
11/21 金	夕	A	42619	TVロールキャベツの中華風	1	個	73	3.0	3.8	7.0	1.2
		A'	42274	TVブロッコリー	10	g	3	0.4	0.0	0.4	0.0
		B	42410	TVひとつくちがんも煮	1	個	36	1.8	2.2	2.0	0.4
		C	42091	Tスパゲティイタリアン	35	g	65	1.9	3.4	7.0	0.5
		D	42163	TV切干大根のカレーきんぴら	10	g	6	0.1	0.1	0.8	0.1
		F	42551	Tオクラのおかか和え梅風味	20	g	9	0.6	0.0	2.2	0.3
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
						192	7.8	9.5	19.4	2.5	

549	18.1	17.1	77.6	2.0
471	14.2	10.1	79.4	1.8
552	15.0	18.7	78.0	1.9
478	11.8	10.5	82.4	2.5

11/24	月	昼	A	42123	T天津飯の具(関西風)(具材80g、餡50g)	1	人分	162	5.4	11.3	8.9	1.6
			A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
			B	42662	TVなすのミートソース煮	45	g	79	1.6	6.5	4.0	0.5
			C					0	0.0	0.0	0.0	0.0
			D	42635	TV豆と海藻の青じそサラダ	30	g	27	2.0	1.0	2.8	0.5
			F					0	0.0	0.0	0.0	0.0
			S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
								268	9.0	18.8	15.7	2.6
11/24	月	夕	A	42506	TVキャベツと豚肉の塩あんかけ	80	g	102	6.4	6.3	4.1	0.8
			A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
			B	42405	TVじゃが芋とウインナーの炒め物	20	g	28	0.5	1.2	3.8	0.1
			C	42513	TV豆腐のカレー煮込み	45	g	40	2.7	1.4	4.0	0.4
			D	42320	TV法蓮草のおひたし	10	g	7	0.6	0.0	0.8	0.1
			F	42109	TVれんこんと油揚の煮物	20	g	16	0.6	0.3	3.0	0.1
			S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
								193	10.8	9.2	15.7	1.5
11/25	火	昼	A	42255	白身フライ	1	個	228	7.1	17.3	10.3	0.5
			A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
			B	42426	Tブロッコリーの煮物	20	g	17	1.3	0.8	1.6	0.2
			C	42339	TV麩と大根の煮物	45	g	27	1.5	0.7	3.7	0.4
			D	42545	TV一夜漬(白菜人参)	10	g	2	0.1	0.0	0.5	0.1
			F	42229	Tベーコンのサラダ	20	g	25	0.7	1.8	1.9	0.3
			S	42258	Tカツソース	3	g	5	0.0	0.1	1.0	0.2
								304	10.7	20.7	19.0	1.7
11/25	火	夕	A	42376	TV照焼ハンバーグ(ハンバーグ:1個)	1	人分	115	5.6	3.3	11.6	1.3
			A'	42276	TVスナップえんどう	10	g	4	0.3	0.0	1.0	0.1
			B	42570	TV切干大根の酢の物	20	g	7	0.2	0.0	1.9	0.1

	C	42534	Tパスタのクリーム煮	45	g	53	1.2	2.3	6.9	0.5				
	D	42553	TV人参グラッセ	10	g	5	0.1	0.0	1.1	0.0				
	F	42644	Tキャベツとザーサイのナムル	20	g	18	0.4	0.7	2.4	0.2				
	S					0	0.0	0.0	0.0	0.0				
						202	7.8	6.3	24.9	2.2				
11/26	水 昼	A	42053	TVロールキャベツのトマト煮込み(ロールキャベツ:1個)	1	人分	71	2.4	3.0	8.4	1.2			
		A'	42064	Tスパッテー	10	g	21	0.5	0.7	3.1	0.1			
		B	42270	TV白花豆煮	20	g	31	1.4	0.2	6.1	0.0			
		C	42132	TV鶏肉のすき焼煮	45	g	48	3.0	2.3	3.2	0.5			
		D	42319	TVキャベツの漬物柚子風味	10	g	2	0.1	0.0	0.5	0.0			
		F	42423	T菜の花のツナ炒め	20	g	18	1.7	0.7	1.8	0.1			
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0			
						191	9.1	6.9	23.1	1.9				
11/26	水 夕	A	42361	T鶏のカレー照煮込み(鶏肉:2個)	1	人分	128	8.5	7.8	4.6	0.8			
		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0			
		B	42250	Tキャベツとベーコンの和え物	20	g	16	0.6	0.7	2.1	0.1			
		C	42530	TV高野豆腐の卵とじ	45	g	65	3.9	4.4	2.3	0.6			
		D	42546	TV一夜漬(白菜小松菜)	10	g	1	0.1	0.0	0.4	0.1			
		F	42076	TVきんぴられんこん	20	g	21	0.3	0.6	3.5	0.2			
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0			
						231	13.4	13.5	12.9	1.8				
11/27	木 昼	A	42045	TV豚肉のおろし煮	90	g	179	6.5	14.3	4.3	1.1			
		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0			
		B	42214	TV昆布と大豆の煮物	20	g	34	2.5	1.3	3.4	0.1			
		C	42560	TVじゃが芋のそぼろあん	40	g	55	1.8	1.2	9.6	0.5			
		D	42072	TV人参のレモン煮	10	g	5	0.1	0.0	1.1	0.1			
		F	42145	Tハムとブロッコリーのマリーヌ	20	g	21	0.7	1.5	1.9	0.2			

		S				0	0.0	0.0	0.0	0.0				
						294	11.6	18.3	20.3	2.0				
11/27 木	夕	A	42443	TV厚揚げと春雨のピリ辛煮	80 g	120	4.6	7.1	8.9	0.8				
		A'				0	0.0	0.0	0.0	0.0				
		B	42593	T人参と竹輪のごま和え	20 g	19	1.2	0.6	2.8	0.3				
		C	42139	T肉団子と白菜の煮物(肉団子:2個)	50 g	64	3.2	3.0	5.4	0.7				
		D	42419	T法蓮草ソテー	10 g	5	0.5	0.1	0.8	0.1				
		F	42573	TV若芽の酢の物	20 g	7	0.2	0.0	2.3	0.2				
		S				0	0.0	0.0	0.0	0.0				
						215	9.7	10.8	20.2	2.1				
11/28 金	昼	A	42334	やわらかメンチカツ	1 個	214	5.5	14.4	15.9	1.3				
		A'				0	0.0	0.0	0.0	0.0				
		B	42288	TVれんこんと竹の子のおかか煮	20 g	16	0.4	0.2	3.0	0.3				
		C	42179	TV五目豆腐煮	45 g	35	1.9	1.0	4.3	0.7				
		D	42640	Tオクラのおひたし	10 g	4	0.2	0.0	1.0	0.1				
		F	42346	Tキャベツとツナのナムル	20 g	17	0.8	0.8	1.7	0.1				
		S	42258	Tカツソース	3 g	5	0.0	0.1	1.0	0.2				
						291	8.8	16.5	26.9	2.7				
11/28 金	夕	A	42522	TVポークジンジャー	80 g	128	8.2	6.6	8.6	1.0				
		A'				0	0.0	0.0	0.0	0.0				
		B	42221	T菜の花ときのこの和え物	20 g	14	1.1	0.1	2.4	0.2				
		C	42384	TV茄子の挽肉あん	40 g	54	1.7	3.9	3.3	0.3				
		D	42201	Tうま塩キャベツ	10 g	3	0.2	0.0	0.7	0.1				
		F	42300	Tカラフルスパ	20 g	39	0.7	2.0	4.5	0.2				
		S				0	0.0	0.0	0.0	0.0				
						238	11.9	12.6	19.5	1.8				