※予告無しに変更の可能性があります。

							おかずのみ					ご飯セット					アレルゲン							
3/2	昼	A	42552	TV焼肉塩レモン炒め	80	g	143	9.5	8.4	6.4	0.7								○				○
月		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0													
		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	42432	TV厚揚げのそぼろ煮	50	g	51	2.8	2.3	4.0	0.5							○	○					
		D	42400	TVミックスソテー	10	g	8	0.4	0.1	1.6	0.1							○	○					
		F	42085	TVれんこんの土佐煮	20	g	16	0.4	0.2	3.1	0.1								○					
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0													
							223	13.4	11.0	16.5	1.6	509	17.4	12.0	79.5	1.6								
3/2	夕	A	42639	TV鶏肉のホワイトソース煮（鶏肉：2個）	1	人分	116	8.2	7.0	4.2	1.0							○	○					
月		A'	42274	TVブロッコリー	10	g	3	0.4	0.0	0.4	0.0													
		B	42111	TVひじきと挽肉の煮物	20	g	23	1.3	1.3	1.7	0.2								○					
		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	42568	T小松菜のおひたし	10	g	5	0.4	0.0	0.8	0.1								○					
		F	42248	能登産かぼちゃ芋のサラダ	20	g	30	0.3	0.6	5.9	0.0						○	○	○					
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0													
							230	14.3	11.1	18.0	1.7	516	18.3	12.1	81.0	1.7								
3/3	昼	A	42173	TV鶏ちゃんちゃん	80	g	95	6.4	4.6	6.1	1.1								○					
火		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0													
		B	42473	T白菜のごまマヨサラダ	20	g	21	0.6	1.6	1.6	0.1						○	○	○				○	
		C	42363	T豚肉中華春雨	40	g	59	1.6	3.3	5.5	0.4								○					
		D	42517	TVインゲンソテー	10	g	3	0.2	0.0	0.8	0.1							○	○					
		F	42098	TVカリフラワーの甘酢漬け	20	g	9	0.5	0.0	2.1	0.0													
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0													
							187	9.3	9.5	16.1	1.7	473	13.3	10.5	79.1	1.7								
3/3	夕	A	42602	シイラ白醤油焼	1	切	46	7.4	0.6	3.2	0.5								○					

火		A'	42692	TVチンゲン菜とピーマンのソテー	10	g	6	0.1	0.4	0.5	0.0							○	○				○
		B	42708	TVなすの甘辛ケチャップ煮	25	g	46	0.2	4.3	2.4	0.2								○				
		C	42417	TV焼きそば	35	g	64	1.5	2.1	9.4	0.6							○	○				
		D	42316	TV白菜とおかかの漬物	10	g	4	0.2	0.0	0.7	0.1								○				
		F	42225	Tオクラとなめこの生姜和え	20	g	11	0.6	0.4	1.7	0.2						○		○				○
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							177	10.0	7.8	17.9	1.6	463	14.0	8.8	80.9	1.6							
3/4	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						○		○				
水		A'	42321	TV大根の酢漬	10	g	6	0.1	0.0	1.5	0.0												
		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	42536	Tマカロニとツナのクリーム煮	45	g	60	2.2	2.8	6.7	0.5							○	○				
		D	42176	TV人参のきんぴら	10	g	8	0.1	0.3	0.9	0.0								○				
		F	42571	Tキャベツのピーナッツ和え	20	g	23	0.9	1.3	2.3	0.1								○		○		
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							214	9.7	9.7	22.7	1.9	500	13.7	10.7	85.7	1.9							
3/4	夕	A	42332	TV鶏肉と蓮根の照煮	80	g	124	6.6	5.9	9.4	1.0								○				
水		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
		B	42452	TV切干と人参のハリハリ	20	g	9	0.2	0.0	2.1	0.2								○				
		C	42468	TV白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	45	g	43	2.8	2.2	2.9	0.3							○	○		○		
		D	42467	TV塩枝豆	10	g	14	1.2	0.6	0.9	0.1												
		F	42143	T法蓮草と竹輪のごま和え	20	g	17	1.3	0.5	2.3	0.3							○	○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							207	12.1	9.2	17.6	1.9	493	16.1	10.2	80.6	1.9							
3/5	昼	A	42618	TV鶏肉のサルサ風ソース(鶏肉　2個)	1	人分	117	8.2	6.6	5.1	1.0							○	○				
木		A'	42524	TVチンゲン菜ソテー	10	g	4	0.2	0.2	0.5	0.0							○	○				
		B	42239	TV中華春雨	20	g	11	0.2	0.0	2.7	0.3							○	○				
		C	42511	TV根菜と大豆の洋風煮	45	g	44	3.0	1.7	4.2	0.6						○	○	○				

		D	42080	TVキャベツの土佐煮	10	g	3	0.3	0.0	0.5	0.1								○					
		F	42586	TV白菜と若芽のピリ辛和え	20	g	11	0.4	0.4	2.0	0.3								○					
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0													
							190	12.3	8.9	15.0	2.3	476	16.3	9.9	78.0	2.3								
3/5	夕	A	42700	海老カツ	1	個	82	4.7	2.7	9.7	0.4						○	○	○			○		
木		A'	42515	TVピーマンのおかか和え	10	g	5	0.2	0.0	1.3	0.1													
		B	42589	TV白菜と揚げの旨煮	20	g	17	0.5	0.7	2.0	0.2								○					
		C	42191	TV豚肉野菜煮込み	45	g	62	3.9	3.1	4.3	0.5								○					
		D	42081	Tきのこの佃煮	10	g	10	0.2	0.0	1.6	0.1								○					
		F	42233	T菜の花塩こうじ和え	20	g	8	0.5	0.0	1.9	0.2													
		S	42258	Tカツソース	3	g	5	0.0	0.1	1.0	0.2						○		○					
							189	10.0	6.6	21.8	1.7	475	14.0	7.6	84.8	1.7								
3/6	昼	A	42094	TV豚肉の柳川煮	80	g	147	7.2	9.9	6.5	0.9						○	○	○					
金		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0													
		B	42294	TVブロッコリーのツナマヨ和え	20	g	18	1.2	1.0	1.6	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	42271	TV金時豆煮	10	g	18	0.7	0.1	3.4	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													
							241	12.2	13.1	17.9	1.6	527	16.2	14.1	80.9	1.6								
3/6	夕	A	42507	TVナスと鶏肉のしぎ焼き	80	g	128	5.1	8.5	7.4	0.9								○					
金		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0													
		B	42519	Tマリーネサラダ	20	g	26	0.2	1.9	2.3	0.2						○		○					
		C	42369	T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	42072	TV人参のレモン煮	10	g	5	0.1	0.0	1.1	0.1							○	○					
		F	42449	T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													

							215	7.5	12.1	19.3	1.8	501	11.5	13.1	82.3	1.8								
3/9	昼	A	42411	Vプレーンオムレツ	1	個	74	4.9	4.1	3.9	0.6						○		○				
月		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	42102	TVさつま芋の甘露煮	30	g	39	0.3	0.1	9.1	0.2								○				
		C	42521	TV豚肉と厚揚げの煮物	45	g	62	3.1	3.5	3.2	0.4							○	○				
		D	42322	TV大根の甘酢漬け	10	g	5	0.1	0.0	1.5	0.1												
		F	42205	T蒸し鶏とひじきの醤油マヨ	20	g	23	1.3	1.5	1.3	0.2						○		○				
		S	42533	Tホワイトソース	12	g	15	0.4	1.0	1.1	0.1							○	○				
							226	10.3	10.7	20.9	1.7	512	14.3	11.7	83.9	1.7								
3/9	夕	A	42331	TV鶏肉ときのこのバター醤油	80	g	101	6.7	5.8	5.2	1.2							○	○				
月		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	42462	TV里芋のおろし煮	50	g	39	1.0	0.0	8.0	0.4								○				
		D	42547	TV一夜漬(白菜昆布)	10	g	2	0.1	0.0	0.4	0.1								○				
		F	42582	T大豆とトマトのマリネサラダ	20	g	28	1.9	1.5	2.1	0.1												
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							187	11.0	8.1	17.3	2.0	473	15.0	9.1	80.3	2.0								
3/10	昼	A	42028	キャベツメンチ	1	個	175	4.6	11.5	12.8	0.5						○	○	○				
火		A'	42553	TV人参グラッセ	10	g	5	0.1	0.0	1.1	0.0							○	○				
		B	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						○		○				
		C	42329	TV鶏と大根の味噌煮	45	g	36	2.3	1.7	2.3	0.5								○				
		D	42077	T昆布の佃煮	10	g	10	0.3	0.1	3.1	0.2								○				
		F	42577	TVカリフラワーのピーナッツ和え	20	g	24	1.1	1.2	2.6	0.2								○		○		
		S	42258	Tカツソース	3	g	5	0.0	0.1	1.0	0.2						○		○				
							270	9.2	14.9	25.1	1.8	556	13.2	15.9	88.1	1.8								
3/10	夕	A	42056	TV牛肉と厚揚げの甘辛煮	90	g	176	6.6	12.4	8.1	1.1							○	○				
火		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0												

		B	42211	TVごぼうのそぼろ煮	20	g	17	1.3	0.1	2.9	0.2							○	○				
		C	42364	T春雨とツナのピリ辛炒め	40	g	55	1.6	2.0	7.3	0.6								○				
		D	42548	TVキャベツとインゲンのソテー	10	g	5	0.1	0.2	0.6	0.1							○	○				
		F	42621	TV若芽ともやしの酢の物(10-3)	20	g	9	0.3	0.0	2.3	0.2								○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							262	9.9	14.7	21.2	2.2	548	13.9	15.7	84.2	2.2							
3/11 水	昼	A	42166	Tハヤシライスのルー	150	g	169	5.0	8.8	17.3	2.2							○	○				
		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
		B	42641	TV麩と野菜の煮物	45	g	23	1.0	0.1	4.2	0.5								○				
		C					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
		D	42145	Tハムとブロッコリーのマリーネ	30	g	33	1.1	2.3	2.8	0.5						○	○	○				
		F					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							225	7.1	11.2	24.3	3.2	511	11.1	12.2	87.3	3.2							
3/11 水	夕	A	42492	V鶏の天ぷら	1	個	54	5.3	1.0	5.8	0.5						○		○				
		A'	42445	TV塩ゆでアスパラ	10	g	3	0.3	0.0	0.6	0.1												
		B	42542	T切干大根の洋風サラダ	20	g	26	0.5	2.1	1.7	0.2						○	○	○				
		C	42193	TVキャベツと豚肉のオイスター煮込み	45	g	67	2.5	4.7	3.2	0.5						○		○				
		D	42711	Tオニオンソテー	10	g	9	0.1	0.4	1.3	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	42491	T天ぷらのタレ	5	g	5	0.1	0.0	1.1	0.1								○				
							185	9.1	8.8	17.2	1.7	471	13.1	9.8	80.2	1.7							
3/12 木	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	42237	T彩りフレンチサラダ	20	g	25	0.3	1.9	1.8	0.2						○		○				
		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	42378	TVカリフラワーの煮物	20	g	6	0.6	0.0	1.5	0.2						○		○				○
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0													
							206	11.7	10.4	15.6	2.2	492	15.7	11.4	78.6	2.2								
3/12 木	夕	A	42055	TVロールキャベツの白味噌仕立て(ロールキャベツ:1個)	1	人分	66	2.5	2.4	8.3	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	42204	T南瓜サラダ	20	g	29	0.4	1.0	4.7	0.2						○	○	○					
		C	42438	Tベーコンパスタ	35	g	63	2.0	2.3	8.2	0.5						○	○	○					
		D	42527	TV大豆煮	10	g	19	1.4	0.8	1.7	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													
							188	6.8	6.5	26.2	2.0	474	10.8	7.5	89.2	2.0								
3/13 金	昼	A	42600	にしんの蒲焼	1	切	153	11.0	9.1	8.0	1.1								○					
		A'	42176	TV人参のきんぴら	10	g	8	0.1	0.3	0.9	0.0								○					
		B	42554	TVキャベツとコーンの炒め物	20	g	12	0.5	0.4	1.8	0.1						○	○						
		C	42188	TV豚肉キムチ炒め	45	g	58	2.5	3.7	3.3	0.7								○					
		D	42524	TVチンゲン菜ソテー	10	g	4	0.2	0.2	0.5	0.0							○	○					
		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													
							251	14.9	14.0	17.5	2.0	537	18.9	15.0	80.5	2.0								
3/13 金	夕	A	42027	ヒレカツ	1	個	99	3.9	6.8	5.3	0.3						○	○	○					
		A'	42274	TVブロッコリー	10	g	3	0.4	0.0	0.4	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	42372	T枝豆入り麻婆なす	45	g	75	1.4	5.9	4.0	0.5								○				○	
		D	42162	Tなめこ昆布	10	g	7	0.2	0.0	1.8	0.1								○					
		F	42710	TV切干とツナの明太サラダ	20	g	13	0.6	0.8	1.1	0.2						○		○					
		S	42258	Tカツソース	3	g	5	0.0	0.1	1.0	0.2						○		○					
							211	7.2	13.7	15.1	1.5	497	11.2	14.7	78.1	1.5								

3/16	昼	A	42392	Vチキンピカタ(ピカタ:2個)	1	人分	148	8.3	9.9	5.3	0.7						○		○				
月		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
		B	42664	TVなめこと若芽のサッと煮	20	g	8	0.4	0.0	1.9	0.3								○				
		C	42178	TV里芋と白菜の味噌煮	50	g	34	1.2	0.1	6.9	0.6								○				
		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	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	42256	Tイタリアンソース	20	g	16	0.4	0.4	3.0	0.2							○	○				
							234	11.4	11.5	20.6	2.1	520	15.4	12.5	83.6	2.1							
3/16	夕	A	42623	TV照焼豆腐バーグ	1	個	109	3.4	7.1	7.2	1.1						○		○				
月		A'	42517	TVインゲンソテー	10	g	3	0.2	0.0	0.8	0.1							○	○				
		B	42210	Tベーコンのピリ辛和え	20	g	16	0.7	0.5	2.8	0.2						○	○	○				
		C	42587	TV豚肉と白菜の塩あんかけ	45	g	42	2.3	2.3	2.6	0.5												
		D	42559	TV人参しりしり	10	g	8	0.5	0.4	0.9	0.0								○				
		F	42290	T切干大根とひじきのうま煮	20	g	8	0.4	0.2	1.1	0.1								○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							186	7.5	10.5	15.4	2.0	472	11.5	11.5	78.4	2.0							
3/17	昼	A	42494	TVホイコーロー	80	g	163	5.8	12.2	6.2	1.0								○		○		
火		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
		B	42225	Tオクラとなめこの生姜和え	20	g	11	0.6	0.4	1.7	0.2						○		○				○
		C	42490	TV麩の野菜あんかけ	45	g	20	0.7	0.1	3.6	0.5								○				
		D	42271	TV金時豆煮	10	g	18	0.7	0.1	3.4	0.0								○				
		F	42603	TVなすの中華風南蛮漬け	20	g	33	0.2	2.9	1.8	0.2								○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							245	8.0	15.7	16.7	1.9	531	12.0	16.7	79.7	1.9							
3/17	夕	A	42638	TV鶏肉のねぎ塩だれ(鶏肉:2個)	1	人分	105	8.0	6.9	2.2	0.8												
火		A'	42272	TV菜の花	10	g	5	0.6	0.1	0.9	0.0												
		B	42368	T竹輪の磯辺炒め	20	g	21	1.2	0.3	2.9	0.3								○				

		C	42428	Tマーボ春雨	40	g	42	1.2	1.2	6.9	0.4								○		○			
		D	42321	TV大根の酢漬	10	g	6	0.1	0.0	1.5	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													
							187	11.4	8.5	16.4	1.8	473	15.4	9.5	79.4	1.8								
3/18 水	昼	A	42388	V鶏もも竜田揚げ（竜田揚げ：2個）	1	人分	133	8.1	7.8	7.2	0.6						○		○					
		A'	42064	Tスパソテー	10	g	21	0.5	0.7	3.1	0.1							○	○					
		B	42698	TV若芽と蒲鉾の青じそ風味	20	g	7	0.4	0.0	1.8	0.2								○					
		C	42520	TVひき肉と豆腐のうま煮	40	g	48	2.6	2.7	2.8	0.4								○		○		○	
		D	42325	TV大根と椎茸の煮物	10	g	3	0.1	0.0	0.6	0.1								○					
		F	42112	TVひじきとごぼうのごま煮	20	g	15	0.3	0.7	1.9	0.1								○					
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0													
							227	12.0	11.9	17.4	1.5	513	16.0	12.9	80.4	1.5								
3/18 水	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	42350	Tキャロットラペ	20	g	23	0.2	0.7	4.3	0.2								○					
		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	42421	T法蓮草と油揚の煮物	10	g	8	0.6	0.3	0.7	0.1								○					
		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													
							251	13.1	14.3	17.7	1.9	537	17.1	15.3	80.7	1.9								
3/19 木	昼	A	42685	Vアジ塩焼き	1	切	69	10.9	2.8	0.1	0.6													
		A'	42463	T人参のきな粉和え	10	g	8	0.2	0.1	1.6	0.1								○					
		B	42297	TVさつま芋とツナの青じそサラダ	20	g	33	0.7	1.3	4.7	0.1						○	○	○					
		C	42508	TVナスと麸の炒め煮	45	g	61	2.4	4.2	3.6	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	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													
							186	15.4	8.5	13.6	1.4	472	19.4	9.5	76.6	1.4								
3/19	夕	A	42394	TV鶏団子のトマト煮込み（肉団子：3個）	1	人分	131	5.3	4.9	16.2	1.4						○	○	○					
木		A’					0	0.0	0.0	0.0	0.0													
		B	42470	T春雨の中華炒め	20	g	22	0.3	0.6	4.1	0.3						○	○	○					
		C	42590	TV厚揚げときのこのおろし煮	45	g	40	1.3	1.8	4.2	0.3							○	○					
		D	42547	TV一夜漬（白菜昆布）	10	g	2	0.1	0.0	0.4	0.1								○					
		F	42098	TVカリフラワーの甘酢漬け	20	g	9	0.5	0.0	2.1	0.0													
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0													
							204	7.5	7.3	27.0	2.1	490	11.5	8.3	90.0	2.1								
3/23	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						○	○	○					
月		A’	42274	TVブロッコリー	10	g	3	0.4	0.0	0.4	0.0													
		B	42270	TV白花豆煮	20	g	31	1.4	0.2	6.1	0.0								○					
		C	42342	TV牛肉とさつま芋の胡麻味噌煮	40	g	99	2.6	4.7	10.8	0.5													
		D	42176	TV人参のきんぴら	10	g	8	0.1	0.3	0.9	0.0								○					
		F	42579	Tフレンチマカロニ	20	g	37	0.8	1.9	4.3	0.2						○	○	○					
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0													
							228	7.3	9.0	28.8	1.8	514	11.3	10.0	91.8	1.8								
3/23	夕	A	42045	TV豚肉のおろし煮	90	g	180	6.6	14.5	4.4	1.2								○					
月		A’					0	0.0	0.0	0.0	0.0													
		B	42232	Tもずくの酢の物	25	g	9	0.2	0.0	2.2	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	42070	Tきのこソテー	10	g	7	0.4	0.5	0.6	0.2							○	○					
		F	42569	T人参とコーンのツナマヨ和え	20	g	24	0.6	1.5	2.5	0.2						○		○					
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0													
							260	10.5	17.9	13.7	2.2	546	14.5	18.9	76.7	2.2								
3/24	昼	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							○	○					

火		A'	42445	TV塩ゆでアスパラ	10	g	3	0.3	0.0	0.6	0.1													
		B	42382	TV茄子の生姜煮	25	g	42	0.4	3.3	2.6	0.4								○					
		C	42438	Tベーコンパスタ	35	g	63	2.0	2.3	8.2	0.5						○	○	○					
		D	42201	Tうま塩キャベツ	10	g	3	0.2	0.0	0.7	0.1								○					○
		F	42292	T竹の子と人参のおかか煮	20	g	6	0.6	0.0	1.2	0.1								○					
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0													
							242	8.2	13.3	22.5	2.2	528	12.2	14.3	85.5	2.2								
3/24	夕	A	42556	TV鶏の柚子胡椒炒め	80	g	107	6.1	6.5	5.2	0.8								○					
火		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0													
		B	42243	Tごぼうのごま酢和え	20	g	19	0.3	0.5	3.6	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	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	42549	TV切干と小松菜の煮物	20	g	7	0.4	0.0	1.6	0.2								○					
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0													
							205	10.2	10.5	16.6	2.1	491	14.2	11.5	79.6	2.1								
3/25	昼	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							○	○					
水		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0													
		B	42501	TV白菜と若芽の煮物	20	g	7	0.3	0.0	1.5	0.1								○					
		C	42086	TV竹輪の卵とじ	45	g	41	2.0	1.9	3.9	0.5						○	○	○					
		D	42544	TV一夜漬（大根人参）	10	g	2	0.1	0.0	0.6	0.1								○					
		F	42073	Tマカロニトマト炒め	20	g	35	0.8	1.2	5.5	0.2							○	○					
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0													
							205	7.8	10.2	20.4	1.7	491	11.8	11.2	83.4	1.7								
3/25	夕	A	42397	TVオニオンソースハンバーグ（ハンバーグ：1個）	1	人分	101	5.7	3.3	8.5	1.2							○	○					
水		A'	42276	TVスナップえんどう	10	g	4	0.3	0.0	1.0	0.1													
		B	42237	T彩りフレンチサラダ	20	g	25	0.3	1.9	1.8	0.2						○		○					
		C	42339	TV麩と大根の煮物	45	g	27	1.5	0.7	3.7	0.4								○					

		D	42517	TVインゲンソテー	10	g	3	0.2	0.0	0.8	0.1							○	○				
		F	42085	TVれんこんの土佐煮	20	g	16	0.4	0.2	3.1	0.1								○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							176	8.4	6.1	18.9	2.1	462	12.4	7.1	81.9	2.1							
3/26 木	昼	A	42565	チーズささみフライ	1	個	139	5.6	9.3	8.4	0.7							○	○				
		A'	42568	T小松菜のおひたし	10	g	5	0.4	0.0	0.8	0.1								○				
		B	42627	TV切干大根としらすの煮物	20	g	10	0.5	0.0	1.9	0.2								○				
		C	42305	TV野菜炒め	45	g	37	0.5	2.3	4.0	0.5						○		○				
		D	42559	TV人参しりしり	10	g	8	0.5	0.4	0.9	0.0								○				
		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	42258	Tカツソース	3	g	5	0.0	0.1	1.0	0.2						○		○				
							220	8.1	12.4	20.0	1.8	506	12.1	13.4	83.0	1.8							
3/26 木	夕	A	42413	TVキーマカレーのルー	120	g	148	7.8	7.2	13.9	1.8							○	○				
		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
		B	42369	Tきのことウインナーの醤油パスタ	45	g	65	2.3	2.1	8.9	0.4								○				
		C					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
		D	42233	T菜の花塩こうじ和え	30	g	13	0.6	0.1	2.8	0.4												
		F					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							226	10.7	9.4	25.6	2.6	512	14.7	10.4	88.6	2.6							
3/27 金	昼	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	42211	TVごぼうのそぼろ煮	20	g	17	1.3	0.1	2.9	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	42077	T昆布の佃煮	10	g	10	0.3	0.1	3.1	0.2								○				
		F	42248	能登産かぼちゃ芋のサラダ	20	g	30	0.3	0.6	5.9	0.0						○	○	○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												

							203	11.3	8.8	20.2	1.8	489	15.3	9.8	83.2	1.8							
3/27	夕	A	42658	TV花野菜と鶏肉のバジル炒め	80	g	81	5.5	4.6	4.8	0.8							○	○				
金		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
		B	42603	TVなすの中華風南蛮漬け	20	g	33	0.2	2.9	1.8	0.2								○				
		C	42617	TVキャベツと春雨のカレー炒め	50	g	46	1.8	1.5	6.1	0.5							○	○				
		D	42377	TV竹輪のピリ辛炒め	10	g	13	0.8	0.5	1.1	0.1								○				
		F	42621	TV若芽ともやしの酢の物(10-3)	20	g	9	0.3	0.0	2.3	0.2								○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							182	8.6	9.5	16.1	1.8	468	12.6	10.5	79.1	1.8							
3/30	昼	A	42522	TVポークジンジャー	80	g	128	8.2	6.6	8.6	1.0								○				
月		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
		B	42689	T青菜のマヨネーズ和え	20	g	23	1.0	1.3	2.2	0.2						○		○				
		C	42490	TV麩の野菜あんかけ	45	g	20	0.7	0.1	3.6	0.5								○				
		D	42400	TVミックスソテー	10	g	8	0.4	0.1	1.6	0.1							○	○				
		F	42709	TVピーマンと春雨の甘辛炒め	20	g	15	0.2	0.0	3.8	0.2								○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							194	10.5	8.1	19.8	2.0	480	14.5	9.1	82.8	2.0							
3/30	夕	A	42334	やわらかメンチカツ	1	個	214	5.5	14.4	15.9	1.3						○	○	○				
月		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
		B	42509	TVナスの油炒め	20	g	28	0.3	2.4	1.6	0.1								○				
		C	42194	TV白菜の鶏そぼろあん	45	g	29	1.8	0.4	4.1	0.7								○				○
		D	42609	Tキャベツソテー	10	g	6	0.2	0.3	0.8	0.1							○	○				
		F	42098	TVカリフラワーの甘酢漬け	20	g	9	0.5	0.0	2.1	0.0												
		S	42258	Tカツソース	3	g	5	0.0	0.1	1.0	0.2						○		○				
							291	8.3	17.6	25.5	2.4	577	12.3	18.6	88.5	2.4							
3/31	昼	A	42393	Vやわらかハンバーグ	1	個	84	5.2	3.3	5.5	0.5							○	○				
火		A'	42068	Tアラビアータ	10	g	18	0.3	0.8	1.9	0.1								○				

		B	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								○					
		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	42111	TVひじきと挽肉の煮物	10	g	11	0.7	0.7	0.9	0.1								○					
		F	42282	TVかにかまサラダ	20	g	17	0.6	1.0	1.9	0.2						○	○	○				○	
		S	42533	Tホワイトソース	12	g	15	0.4	1.0	1.1	0.1							○	○					
							207	11.5	9.0	18.5	1.7	493	15.5	10.0	81.5	1.7								
3/31	夕	A	42057	Tかつとじ（カツ：1個）	1	人分	141	6.1	8.6	9.8	1.3						○	○	○					
火		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	42365	Tしめじのバター醤油パスタ	35	g	56	1.5	1.9	7.9	0.4							○	○					
		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													
							236	8.9	11.5	23.9	2.1	522	12.9	12.5	86.9	2.1								