

※予告無しに変更の可能性があります。

おかずのみ

適用日	昼・タ	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
4/1	水	A	42717	TV鶏団子の炊き合せ(鶏団子3個・大・椎)	1	人分	101	5.0	3.9	11.3	1.2
		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		B	42550	TVキャベツと若芽のマヨネーズ和え	20	g	20	0.6	1.4	1.4	0.1
		C	42508	TVナスと麩の炒め煮	45	g	61	2.4	4.2	3.6	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	42350	Tキャロットラペ	20	g	23	0.2	0.7	4.3	0.2
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							212	8.8	10.2	21.4	2.0
4/1	水	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	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	42713	TV富山県のごまよごし	10	g	6	0.4	0.2	0.9	0.1
		F	42145	Tハムとブロッコリーのマリーネ	20	g	22	0.7	1.5	1.9	0.2
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							220	12.6	12.0	14.9	1.5
4/2	木	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	42212	T菜の花ときのこの酢味噌和え	20	g	16	1.0	0.2	3.5	0.2
		C	42436	TVズッキーニと大豆のトマト煮込み	45	g	41	1.9	1.4	4.8	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	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
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							222	11.2	11.9	17.3	2.0

ご飯セット

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
498	12.8	11.2	84.4	2.0
506	16.6	13.0	77.9	1.5
508	15.2	12.9	80.3	2.0

アレルギー

卵	乳	小麦	そば	落花生	エビ	カニ
○	○	○				
○		○				
	○	○		○		
		○				
		○				
		○				
○	○	○				
		○				
	○	○				
		○				
○		○				

4/2 木	夕	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	42215	TVキャベツと油揚げの味噌煮	20	g	18	1.1	0.8	1.9	0.2
		C	42657	TVオクラとコーンの炒め物	40	g	32	2.2	0.8	4.8	0.4
		D	42546	TV一夜漬(白菜小松菜)	10	g	1	0.1	0.0	0.4	0.1
		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					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							198	11.1	8.7	19.0	1.9
4/3 金	昼	A	42636	TV鶏肉のきのこあん(鶏肉:2個)	1	人分	114	8.1	6.6	4.3	1.0
		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		B	42721	TVキャベツとツナの梅しそマヨ和え	20	g	17	0.7	1.0	1.8	0.2
		C	42641	TV麩と野菜の煮物	45	g	23	1.0	0.1	4.2	0.5
		D	42467	TV塩枝豆	10	g	14	1.2	0.6	0.9	0.1
		F	42469	TV切干と若布の胡麻和え	20	g	12	0.6	0.5	1.9	0.3
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							180	11.6	8.8	13.1	2.1
4/3 金	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	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	42715	TVたらこスパゲティ	35	g	51	1.2	1.9	6.8	0.5
		D	42322	TV大根の甘酢漬け	10	g	5	0.1	0.0	1.5	0.1
		F	42537	TV彩りマッシュポテト	20	g	33	0.5	1.9	3.4	0.1
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							195	7.1	7.8	25.5	2.1
4/6 月	昼	A	42471	TV根菜入りハンバーグ	1	個	101	5.9	5.5	7.7	0.9
		A'	42064	TVスパンテー	10	g	21	0.5	0.7	3.1	0.1
		B	42592	TV人参とコーンの和え物	20	g	13	0.6	0.0	2.9	0.2

484	15.1	9.7	82.0	1.9
466	15.6	9.8	76.1	2.1
481	11.1	8.8	88.5	2.1

		○				
		○				
	○	○				○
		○				
		○		○		
		○				
○		○				
		○				
		○				
		○				
		○				
	○	○				
○	○	○				
	○	○				
	○	○				
		○				

4/6 月	タ	C	42179	TV五目豆腐煮	45 g	35	1.9	1.0	4.3	0.7
		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	42259	ケチャップマスタードソース	5 g	7	0.1	0.1	1.2	0.2
						208	10.0	8.9	22.4	2.2
		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
		A'				0	0.0	0.0	0.0	0.0
		B	42722	TVわかめとパプリカの和え物	20 g	12	0.5	0.4	1.9	0.3
		C	42505	TV大豆とキャベツのコンソメ煮	45 g	47	3.2	1.9	4.1	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
4/7 火	昼	F	42660	TV白菜のとろみ煮	25 g	8	0.3	0.0	2.0	0.3
		S	42256	Tイタリアンソース	20 g	16	0.4	0.4	3.0	0.2
						237	12.8	12.7	17.1	2.1
		A	42481	まぐろカツ	1 個	139	5.5	8.1	10.7	0.6
		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	42178	TV里芋と白菜の味噌煮	50 g	34	1.2	0.1	6.9	0.6
		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	42425	T菜の花と油揚げの煮物	20 g	17	1.3	0.7	2.0	0.1
		S	42258	Tカツソース	3 g	5	0.0	0.1	1.0	0.2
4/7 火	タ					240	9.3	10.9	26.8	1.8
		A	42625	TV豚肉とキャベツの高菜炒め	80 g	139	8.1	8.6	6.3	0.9
		A'				0	0.0	0.0	0.0	0.0
		B	42403	TV一口茄子のオランダ煮	25 g	42	0.3	3.7	2.1	0.2
		C	42329	TV鶏と大根の味噌煮	45 g	36	2.2	1.7	2.3	0.5
		D	42517	TVインゲンソテー	10 g	3	0.2	0.0	0.8	0.1
		F	42097	TVカリフラワーのピクルス	20 g	9	0.5	0.0	1.7	0.1

494	14.0	9.9	85.4	2.2
523	16.8	13.7	80.1	2.1
526	13.3	11.9	89.8	1.8

○		○				
		○				
		○		○		
		○				
○	○	○				
	○	○				
		○				
	○	○				
		○				
○		○				
		○				
		○				
		○				
		○				
		○				
		○				

木		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		B	42490	TV麩の野菜あんかけ	45	g	20	0.7	0.1	3.6	0.5
		C					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		D	42217	T法蓮草とハムのすりごま和え	30	g	26	1.9	1.1	3.2	0.6
		F					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							215	7.6	10.0	24.1	3.3
4/10 金	昼	A	42494	TVホイコーロー	80	g	163	5.8	12.2	6.2	1.0
		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	42104	TV鶏大豆	45	g	76	5.2	3.6	4.9	0.6
		D	42325	TV大根と椎茸の煮物	10	g	3	0.1	0.0	0.6	0.1
		F	42111	TVひじきと挽肉の煮物	20	g	23	1.3	1.3	1.7	0.2
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
						288	13.4	18.4	15.6	2.1	
4/10 金	夕	A	42034	ハーブチキンソテー	1	枚	116	8.7	7.2	2.7	0.5
		A'	42463	T人参のきな粉和え	10	g	8	0.2	0.1	1.6	0.1
		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	42428	Tマーボ春雨	40	g	42	1.2	1.2	6.9	0.4
		D	42640	Tオクラのおひたし	10	g	4	0.2	0.0	1.0	0.1
		F	42352	Tキャ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
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
						223	11.0	12.8	15.7	1.4	
4/13 月	昼	A	42391	Vミートインオムレツ	1	個	43	3.3	1.9	3.1	0.5
		A'	42711	Tオニオンソテー	10	g	9	0.1	0.4	1.3	0.1
		B	42241	Tゴボウのピリ辛サラダ	20	g	24	0.6	1.4	2.4	0.2
		C	42195	TV豚肉とキャベツのごま湯煮込み	45	g	63	2.0	4.7	3.1	0.6

501	11.6	11.0	87.1	3.3
574	17.4	19.4	78.6	2.1
509	15.0	13.8	78.7	1.4

		○				
○	○	○				
		○		○		
○		○				
		○				
		○				
		○				
○						
		○				
		○				
		○		○		
		○				
○		○				○
○		○				
	○	○				
○	○	○				
○		○				○

							187	8.3	8.1	20.3	1.7
4/15	昼	A	42719	TV豚バラと白菜の柚子風味煮	90	g	150	5.0	10.6	6.6	0.8
	水	A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		B	42229	Tベーコンのサラダ	20	g	25	0.7	1.8	1.9	0.3
		C	42086	TV竹輪の卵とじ	45	g	41	2.0	1.9	3.9	0.5
		D	42176	TV人参のきんぴら	10	g	8	0.1	0.3	0.9	0.0
		F	42421	T法蓮草と油揚げの煮物	20	g	16	1.4	0.6	1.6	0.2
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							240	9.2	15.2	14.9	1.8
4/15	夕	A	42407	TV和風ハンバーグ(ハンバーグ:1個)	1	人分	97	5.7	3.3	8.6	1.1
	水	A'	42445	TV塩ゆでアスパラ	10	g	3	0.3	0.0	0.6	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	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	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	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
							193	8.5	6.6	22.3	1.9
4/16	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
	木	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	42684	TV高野豆腐の味噌煮	20	g	23	1.7	1.1	1.1	0.1
		C	42305	TV野菜炒め	45	g	37	0.5	2.3	4.0	0.5
		D	42656	T白菜の土佐酢和え	10	g	4	0.1	0.0	0.7	0.0
		F	42084	TV切干大根煮	20	g	11	0.5	0.3	1.8	0.3
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							214	11.0	11.9	15.3	1.5
4/16	夕	A	42649	宗八かれい煮付	1	切	59	9.6	0.6	3.8	0.7
	木	A'	42553	TV人参グラッセ	10	g	5	0.1	0.0	1.1	0.0

473	12.3	9.1	83.3	1.7
526	13.2	16.2	77.9	1.8
479	12.5	7.6	85.3	1.9
500	15.0	12.9	78.3	1.5

		O				
O	O	O				
O	O	O				
		O				
		O				
	O	O				
		O				
	O	O				
		O				
O		O				
	O	O				O
O		O				
O		O				
		O				
		O				
		O				
	O	O				

		B	42461	TV大豆と人参の煮物	20	g	34	2.4	1.3	3.0	0.1
		C	42188	TV豚肉キムチ炒め	45	g	58	2.5	3.7	3.3	0.7
		D	42420	Tコーンと挽肉の炒め物	10	g	11	0.9	0.4	1.2	0.0
		F	42145	Tハムとブロッコリーのマリネ	20	g	22	0.7	1.5	1.9	0.2
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							189	16.2	7.5	14.3	1.7
4/17	昼	A	42718	TV肉団子のデミグラス煮(肉団子:3個)	1	人分	124	5.5	5.3	13.2	1.2
		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		B	42574	T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	42626	TV鶏肉と白菜のとりみ煮	40	g	33	2.0	1.6	2.5	0.5
		D	42544	TV一夜漬(大根人参)	10	g	2	0.1	0.0	0.6	0.1
		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					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							195	9.1	8.3	21.5	2.2
4/17	夕	A	42037	ささみ大葉フライ	1	個	145	8.6	7.1	11.3	0.6
		A'	42613	T赤ピーマンと玉ねぎのソテー	10	g	9	0.2	0.3	1.3	0.1
		B	42694	TV白菜ときのこの煮物	25	g	9	0.4	0.0	2.4	0.3
		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	42713	TV富山県のごまよごし	10	g	6	0.4	0.2	0.9	0.1
		F	42572	TV若芽とキャベツのピリ辛和え	20	g	9	0.5	0.3	1.8	0.3
		S	42258	Tカツソース	3	g	5	0.0	0.1	1.0	0.2
							218	12.6	9.4	22.1	2.2
4/20	昼	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	42281	TVもずくとなめこの三杯酢	20	g	8	0.2	0.0	1.8	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	42463	T人参のきな粉和え	10	g	8	0.2	0.1	1.6	0.1

475	20.2	8.5	77.3	1.7
481	13.1	9.3	84.5	2.2
504	16.6	10.4	85.1	2.2

		○				
		○				
	○	○				○
○	○	○				
○	○	○				
		○				
		○				
		○				
		○		○		
		○				
	○	○				
		○				
○		○				○
		○				
		○				
○		○				
		○				
○		○				○
○		○				
		○				

4/22	水	昼	A	42411	Vプレーンオムレツ	1	個	74	4.9	4.1	3.9	0.6
			A'	42065	T青じそパスタ	10	g	24	0.5	1.0	3.0	0.1
			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	42432	TV厚揚げのそぼろ煮	50	g	51	2.8	2.3	4.0	0.5
			D	42467	TV塩枝豆	10	g	14	1.2	0.6	0.9	0.1
			F	42116	TVきんぴらごぼう	20	g	19	0.3	0.6	3.2	0.2
			S	42533	Tホワイトソース	12	g	15	0.4	1.0	1.1	0.1
								214	10.9	10.4	17.8	1.7
4/22	水	夕	A	42029	ハムカツ	1	個	165	2.9	11.2	13.2	0.5
			A'	42583	Tさっぱりキャベツのレモン風味	10	g	5	0.2	0.3	0.8	0.0
			B	42151	TVれんこんとさつま揚げの煮物	20	g	18	0.8	0.4	3.1	0.2
			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	42515	TVピーマンのおかか和え	10	g	5	0.2	0.0	1.3	0.1
			F	42452	TV切干と人参のハリハリ	20	g	9	0.2	0.0	2.1	0.2
			S	42258	Tカツソース	3	g	5	0.0	0.1	1.0	0.2
								271	7.5	15.0	26.9	1.9
4/23	木	昼	A	42415	TVポークチャップ	80	g	145	8.1	6.9	11.4	1.1
			A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
			B	42683	TV若芽と油揚げの煮物	20	g	14	1.0	0.6	2.0	0.3
			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	42201	Tうま塩キャベツ	10	g	3	0.2	0.0	0.7	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
								226	11.7	8.7	25.9	2.3
4/23	木	夕	A	42528	TV鶏肉と野菜の塩麴炒め	80	g	95	6.6	5.8	3.9	1.0
			A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
			B	42097	TVカリフラワーのピクルス	20	g	9	0.5	0.0	1.7	0.1

500	14.9	11.4	80.8	1.7
557	11.5	16.0	89.9	1.9
512	15.7	9.7	88.9	2.3

○		○				
		○				
		○				
	○	○				
		○				
	○	○				
		○				
○		○				
	○					
		○				
						○
		○				

木		A'	42640	Tオクラのおひたし	10	g	4	0.2	0.0	1.0	0.1
		B	42299	T鶏そぼろと大豆の煮物	20	g	32	2.8	1.2	2.6	0.2
		C	42363	T豚肉中華春雨	40	g	59	1.6	3.3	5.5	0.4
		D	42072	TV人参のレモン煮	10	g	5	0.1	0.0	1.1	0.1
		F	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
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							188	16.8	8.4	11.8	1.5
4/30 木	タ	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
		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		B	42526	TVかに玉キャベツ	20	g	12	0.8	0.4	1.6	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	42524	TVチンゲン菜ソテー	10	g	4	0.2	0.2	0.5	0.0
		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					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							184	7.9	6.7	23.2	2.2

474	20.8	9.4	74.8	1.5
470	11.9	7.7	86.2	2.2

		○				
		○				
		○				
	○	○				
		○				
○	○	○				
○	○	○				○
		○				
	○	○				
○		○				