適用日	昼・夕	ID	商品コード	商品名	盛付	単位	おかずのみ エネルギー	おかずのみ たんぱく質	おかずのみ 脂質	おかずのみ 炭水化物	おかずのみ 食塩相当量	ご飯セット エネルギー	ご飯セット たんぱく質	ご飯セット 脂質	ご飯セット 炭水化物	ご飯セット 食塩相当量	アレルゲン 卵	乳	小麦	そば	落花生	エビ	カニ
7/1	昼	A	42393	Vやわらかハンバーグ	1	個	84	5.2	3.3	5.5	0.5							○	○				
月		A'	42068	Tアラビアータ	10	g	18	0.3	0.8	1.9	0.1								○				
		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	42305	TV野菜炒め	45	g	37	0.5	2.3	4.0	0.5						○		○				
		D	42081	Tきのこの佃煮	10	g	11	0.4	0.0	2.0	0.1								○				
		F	42214	TV昆布と大豆の煮物	20	g	34	2.5	1.3	3.4	0.1								○				
		S	42533	Tホワイトソース	12	g	15	0.4	1.0	1.1	0.1							○	○				
							220	9.9	10.3	19.5	1.5	506	13.9	11.3	82.5	1.5							
7/1	夕	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								○				
月		A'	42445	TV塩ゆでアスパラ	8	g	2	0.2	0.0	0.4	0.0												
		B	42541	T麩と若芽の酢の物	20	g	7	0.5	0.0	2.3	0.3								○				
		C	42513	TV豆腐のカレー煮込み	45	g	40	2.7	1.4	4.0	0.4							○	○				
		D	42201	Tうま塩キャベツ	10	g	3	0.2	0.0	0.7	0.1								○				○
		F	42542	T切干大根の洋風サラダ	20	g	26	0.5	2.1	1.7	0.2						○	○	○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							204	12.9	12.1	12.0	1.8	490	16.9	13.1	75.0	1.8							
7/2	昼	A	42057	Tカツとじ（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	42484	Tキャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング	20	g	13	1.0	0.4	1.6	0.1						○		○				
		C	42560	TVじゃが芋のそぼろあん⑩	40	g	52	1.7	1.2	9.0	0.5								○				
		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	42289	TV彩り野菜の白和え	20	g	18	1.1	0.5	2.4	0.1								○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							232	10.1	11.2	23.6	2.1	518	14.1	12.2	86.6	2.1							

7/2	夕	A	42010	かれいの塩焼	1	切	62	12.8	0.9	0.1	0.9												
火		A’	42176	TV人参のきんぴら	10	g	8	0.1	0.3	0.9	0.0								○				
		B	42382	TV茄子の生姜煮	25	g	42	0.4	3.3	2.6	0.4								○				
		C	42363	T豚肉中華春雨	40	g	60	1.7	3.3	5.5	0.4								○				
		D	42425	T菜の花と油揚げの煮物	10	g	9	0.6	0.3	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	0.6	1.4	1.7	0.1						○		○				○
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							201	16.2	9.5	11.8	1.9	487	20.2	10.5	74.8	1.9							
7/3	昼	A	42439	TV花野菜と鶏肉のバジル炒め	80	g	88	5.4	5.8	4.0	0.8							○	○				
水		A’					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
		B	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								○				
		C	42365	Tしめじのバター醤油パスタ	40	g	62	1.8	2.2	8.7	0.5							○	○				
		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	42147	T蒸し鶏とごぼうの酢味噌和え	20	g	14	0.9	0.1	2.8	0.1												
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							183	9.4	8.7	17.8	1.5	469	13.4	9.7	80.8	1.5							
7/3	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						○	○	○				
水		A’	42276	TVスナップえんどう	10	g	4	0.3	0.0	1.0	0.1												
		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	42188	TV豚肉キムチ炒め	45	g	58	2.5	3.7	3.3	0.7								○				
		D	42504	Tオニオンソテー	10	g	9	0.1	0.4	1.2	0.1							○	○				
		F	42474	TV大豆のおろし和え	20	g	21	1.7	0.7	2.4	0.1								○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							186	7.6	8.4	20.0	2.0	472	11.6	9.4	83.0	2.0							
7/4	昼	A	42061	Tミックスカレーのルー	150	g	184	5.8	10.5	15.6	1.6							○	○				
木		A’					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
		B	42490	TV麩の野菜あんかけ	45	g	22	0.8	0.1	3.9	0.5								○				

		C					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
		D	42282	TVかにかまサラダ	30	g	27	1.0	1.7	2.7	0.4						○	○	○				○
		F					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							233	7.6	12.3	22.2	2.5	519	11.6	13.3	85.2	2.5							
7/4	夕	A	42037	ささみ大葉フライ	1	個	145	8.6	7.1	11.3	0.6								○				
木		A'	42467	TV塩枝豆	10	g	14	1.2	0.6	0.9	0.1												
		B	42366	Tマカロニと法蓮草のソテー	20	g	31	0.8	1.0	4.6	0.1							○	○				
		C	42179	TV五目豆腐煮	45	g	35	1.9	1.0	4.3	0.7						○		○				
		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	42085	TVれんこんの土佐煮	20	g	16	0.4	0.2	3.1	0.1								○				
		S	42258	Tカツソース	3	g	5	0.0	0.1	1.0	0.2						○		○				
							248	13.0	10.0	25.7	1.8	534	17.0	11.0	88.7	1.8							
7/5	昼	A	42004	鯖の味噌煮	1	切	191	9.4	13.8	5.6	0.9												
金		A'	42080	TVキャベツの土佐煮	10	g	3	0.3	0.0	0.5	0.1								○				
		B	42469	TV切干と若布の胡麻和え	20	g	12	0.6	0.5	1.9	0.3								○				
		C	42141	TV春雨の五目炒め	40	g	37	1.1	0.6	7.2	0.6								○				
		D	42463	T人参のきな粉和え	10	g	8	0.2	0.1	1.6	0.1								○				
		F	42421	T法蓮草と油揚の煮物	20	g	16	1.4	0.6	1.6	0.2								○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							267	13.0	15.6	18.4	2.2	553	17.0	16.6	81.4	2.2							
7/5	夕	A	42373	TV和風煮込みハンバーグ（ハンバーグ：1個）	1	人分	97	5.6	3.3	8.5	1.1							○	○				
金		A'	42066	Tトマトスパ	10	g	18	0.3	0.6	2.5	0.1							○	○				
		B	42213	TV大豆とごぼうの味噌煮	20	g	32	2.1	1.2	3.2	0.0								○		○		
		C	42384	TV茄子の挽肉あん	45	g	61	1.9	4.4	4.1	0.4							○	○				
		D	42240	T菜の花の粒マスタード和え	10	g	12	0.6	0.8	1.3	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												
							226	11.1	10.3	21.1	1.9	512	15.1	11.3	84.1	1.9							
7/8	昼	A	42017	あぶらかれいみぞれ煮	1	切	91	13.6	0.9	6.7	1.0								○				
月		A’	42273	TV法蓮草	10	g	4	0.6	0.0	0.5	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	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	42475	TVひじきと豚挽肉の煮物	10	g	10	0.5	0.5	0.7	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												
							196	19.5	5.0	18.1	1.9	482	23.5	6.0	81.1	1.9							
7/8	夕	A	42394	TV鶏団子のトマト煮込み（肉団子：3個）	1	人分	132	5.3	4.9	16.5	1.4						○	○	○				
月		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	42310	TVきのこの玉子とじ	45	g	33	1.1	1.8	3.7	0.5						○	○	○				
		D	42322	TV大根の甘酢漬け	10	g	5	0.1	0.0	1.5	0.1												
		F	42145	Tハムとブロッコリーのマリーネ	20	g	21	0.6	1.4	2.0	0.2						○	○	○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							200	7.8	8.2	25.2	2.4	486	11.8	9.2	88.2	2.4							
7/9	昼	A	42494	TVホイコーロー	80	g	163	5.9	12.1	6.3	1.0								○		○		
火		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	42438	Tベーコンパスタ	40	g	72	2.4	2.6	9.3	0.5						○	○	○				
		D	42075	Tふきのきんぴら	10	g	3	0.0	0.1	0.5	0.0								○				
		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												
							278	9.8	16.3	22.0	1.9	564	13.8	17.3	85.0	1.9							
7/9	夕	A	42020	ほっけみりん焼	1	切	79	8.8	2.2	5.3	0.8								○				

火		A’	42547	TV一夜漬（白菜昆布）	10	g	2	0.1	0.0	0.4	0.1								○				
		B	42460	T切干と法蓮草のごまマヨネーズ	20	g	25	0.9	1.7	2.0	0.1						○		○				
		C	42372	T枝豆入り麻婆なす	45	g	75	1.4	5.9	4.0	0.5								○				○
		D	42559	TV人参しりしり	10	g	8	0.4	0.4	0.9	0.0								○				
		F	42100	TVさつま芋のレモン煮	30	g	40	0.3	0.0	9.5	0.1								○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							229	11.9	10.2	22.1	1.6	515	15.9	11.2	85.1	1.6							
7/10	昼	A	42331	TV鶏肉ときのこのバター醤油	80	g	101	6.7	5.8	5.1	1.2							○	○				
水		A’					0	0.0	0.0	0.0	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	42364	T春雨とツナのピリ辛炒め	40	g	54	1.5	1.9	7.3	0.6								○				
		D	42400	TVミックスソテー	10	g	8	0.4	0.1	1.6	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												
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							187	9.9	8.1	17.9	2.2	473	13.9	9.1	80.9	2.2							
7/10	夕	A	42255	白身フライ	1	個	228	7.1	17.3	10.3	0.5								○				
水		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	42497	TV白菜と麩の玉子とじ	45	g	37	1.3	2.1	3.0	0.5						○	○	○				
		D	42499	Tキャベツのあっさり昆布和え	10	g	3	0.2	0.0	0.8	0.1												
		F	42461	TV大豆と人参の煮物	20	g	34	2.4	1.3	3.0	0.1								○				
		S	42259	ケチャップマスタードソース	10	g	13	0.2	0.1	2.6	0.3								○				
							332	12.5	20.9	22.6	1.7	618	16.5	21.9	85.6	1.7							
7/11	昼	A	42003	赤魚の味噌煮	1	切	80	9.4	2.1	5.4	0.9												
木		A’	42200	T菜の花の辛子和え	10	g	4	0.3	0.0	0.9	0.1						○		○				
		B	42229	Tベーコンのサラダ	20	g	25	0.7	1.8	1.9	0.3						○	○	○				
		C	42513	TV豆腐のカレー煮込み	45	g	40	2.7	1.4	4.0	0.4							○	○				

		D	42401	TV竹輪のきんぴら	10	g	12	0.8	0.3	1.4	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												
							176	14.2	6.3	15.5	1.9	462	18.2	7.3	78.5	1.9							
7/11	夕	A	42525	TV肉じゃが	80	g	122	6.2	5.8	9.9	0.9								○				
木		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
		B	42144	T青菜のおろし和え	25	g	11	0.6	0.1	2.3	0.3						○		○				
		C	42534	Tパスタのクリーム煮	45	g	53	1.2	2.3	6.9	0.5							○	○				
		D	42317	Tあさりときのこの佃煮	10	g	9	0.7	0.0	1.4	0.2								○				
		F	42501	TV白菜と若芽の煮物	20	g	7	0.3	0.0	1.5	0.1								○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							202	9.0	8.2	22.0	2.0	488	13.0	9.2	85.0	2.0							
7/12	昼	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							○	○				
金		A'	42276	TVスナップえんどう	10	g	4	0.3	0.0	1.0	0.1												
		B	42509	TVナスの油炒め	20	g	28	0.3	2.4	1.6	0.1								○				
		C	42126	TV筑前煮	45	g	43	2.3	1.7	4.1	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	42151	TVれんこんとさつま揚の煮物	20	g	18	0.8	0.4	3.1	0.2						○		○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							198	9.6	8.3	19.2	2.0	484	13.6	9.3	82.2	2.0							
7/12	夕	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						○		○				
金		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
		B	42239	TV中華春雨	20	g	11	0.2	0.0	2.9	0.3							○	○				
		C	42305	TV野菜炒め	45	g	37	0.5	2.3	4.0	0.5						○		○				
		D	42202	TV高野豆腐煮(サイコロ)	10	g	12	1.1	0.7	0.3	0.0								○				
		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	42256	Tイタリアンソース	20	g	16	0.4	0.4	3.0	0.2							○	○				

							233	10.7	13.3	17.6	1.9	519	14.7	14.3	80.6	1.9							
7/15	昼	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							○	○				
月		A’					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
		B	42449	T切干と法蓮草のおひたし	20	g	7	0.4	0.0	1.5	0.2								○				
		C	42343	TVキャベツの麻婆あんかけ	40	g	31	1.1	1.6	3.4	0.3								○		○		
		D	42077	T昆布の佃煮	10	g	11	0.4	0.1	3.3	0.2								○				
		F	42296	TV白菜のとろみ煮	25	g	6	0.3	0.0	1.6	0.3								○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							183	10.7	9.5	14.4	1.8	469	14.7	10.5	77.4	1.8							
7/15	夕	A	42094	TV豚肉の柳川煮	80	g	147	7.2	9.9	6.5	0.9						○	○	○				
月		A’					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
		B	42403	TV一口茄子のオランダ煮	20	g	33	0.3	3.0	1.8	0.1								○				
		C	42490	TV麩の野菜あんかけ	45	g	22	0.8	0.1	3.9	0.5								○				
		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	42247	T菜の花のおひたし	20	g	12	1.1	0.1	2.4	0.2								○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							225	10.3	13.5	15.8	1.7	511	14.3	14.5	78.8	1.7							
7/16	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						○	○	○				
火		A’	42201	Tうま塩キャベツ	10	g	3	0.2	0.0	0.7	0.1								○				○
		B	42368	T竹輪の磯辺炒め	20	g	21	1.2	0.3	2.9	0.3								○				
		C	42365	Tしめじのバター醤油パスタ	40	g	62	1.8	2.2	8.7	0.5							○	○				
		D	42545	TV一夜漬（白菜人参）	10	g	2	0.1	0.0	0.5	0.1								○				
		F	42243	Tごぼうのごま酢和え	20	g	19	0.3	0.5	3.6	0.3								○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							243	9.9	9.8	28.9	2.2	529	13.9	10.8	91.9	2.2							
7/16	夕	A	42335	ポテトコロッケ	1	個	165	2.5	10.4	15.6	0.8						○	○	○				
火		A’	42451	TV人参グラッセ（ランダム）	10	g	4	0.1	0.0	1.0	0.0							○	○				

		B	42206	T法蓮草とツナのトマトマリネ	20	g	15	1.1	0.7	1.5	0.1							○	○				
		C	42329	TV鶏と大根の味噌煮	45	g	36	2.3	1.7	2.3	0.5								○				
		D	42203	TV大豆と椎茸の煮物	10	g	16	1.1	0.6	1.4	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	42258	Tカツソース	3	g	5	0.0	0.1	1.0	0.2						○		○				
							257	7.5	13.7	25.8	2.0	543	11.5	14.7	88.8	2.0							
7/17	昼	A	42008	赤魚のみぞれ煮	1	切	77	9.0	1.7	5.9	0.8								○				
水		A'	42273	TV法蓮草	10	g	4	0.6	0.0	0.5	0.1												
		B	42348	TV具沢山ひじき煮	20	g	17	1.0	0.6	2.2	0.3								○				
		C	42345	T南瓜の柚子そぼろあん	45	g	53	1.8	1.4	8.1	0.4								○				
		D	42467	TV塩枝豆	10	g	14	1.2	0.6	0.9	0.1												
		F	42519	Tマリーネサラダ	20	g	26	0.2	1.9	2.3	0.2						○		○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							191	13.8	6.2	19.9	1.9	477	17.8	7.2	82.9	1.9							
7/17	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							○	○				
水		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
		B	42382	TV茄子の生姜煮	25	g	42	0.4	3.3	2.6	0.4								○				
		C	42193	TVキャベツと豚肉のオイスター煮込み	45	g	67	2.4	4.7	3.2	0.5						○		○				
		D	42463	T人参のきな粉和え	10	g	8	0.2	0.1	1.6	0.1								○				
		F	42148	Tなめこおろし	20	g	6	0.3	0.0	1.7	0.2								○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							243	7.9	15.2	18.0	2.0	529	11.9	16.2	81.0	2.0							
7/18	昼	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	5.6	3.4	8.5	1.2							○	○				
木		A'	42445	TV塩ゆでアスパラ	8	g	2	0.2	0.0	0.4	0.0												
		B	42236	T蒸し鶏とぜんまいの和え物	20	g	12	0.8	0.2	1.8	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	42162	Tなめこ昆布	10	g	8	0.2	0.0	1.9	0.0								○				

		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												
							200	11.3	8.5	16.8	2.2	486	15.3	9.5	79.8	2.2							
7/18	夕	A	42268	ほっけ塩焼	1	切	57	8.7	2.2	0.1	0.5												
木		A’	42072	TV人参のレモン煮	10	g	5	0.1	0.0	1.1	0.1							○	○				
		B	42537	TV彩りマッシュポテト	20	g	33	0.5	1.9	3.4	0.1						○	○	○				
		C	42104	TV鶏大豆	45	g	77	5.2	3.6	5.0	0.6								○				
		D	42085	TVれんこんの土佐煮	10	g	7	0.2	0.1	1.6	0.1								○				
		F	42073	Tマカロニトマト炒め	20	g	35	0.8	1.2	5.6	0.2							○	○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							214	15.5	9.0	16.8	1.6	500	19.5	10.0	79.8	1.6							
7/19	昼	A	42265	さば梅煮	1	切	179	8.9	13.4	4.1	0.8								○				
金		A’					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
		B	42282	TVかにかまサラダ	20	g	17	0.6	1.0	1.9	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	42559	TV人参しりしり	10	g	8	0.4	0.4	0.9	0.0								○				
		F	42422	T竹の子と春雨の煮物	20	g	11	0.6	0.0	2.7	0.2								○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							244	12.3	15.2	13.7	1.9	530	16.3	16.2	76.7	1.9							
7/19	夕	A	42027	ヒレカツ	1	個	99	3.9	6.8	5.3	0.3						○	○	○				
金		A’	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												
		B	42102	TVさつま芋の甘露煮	30	g	39	0.3	0.1	9.1	0.2								○				
		C	42339	TV麩と大根の煮物	45	g	29	1.7	0.7	4.0	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	42294	TVブロッコリーのツナマヨ和え	20	g	17	1.2	1.0	1.6	0.1						○	○	○				
		S	42258	Tカツソース	3	g	5	0.0	0.1	1.0	0.2						○		○				
							207	8.1	9.2	23.4	1.3	493	12.1	10.2	86.4	1.3							

7/22	昼	A	42492	V鶏の天ぷら	1	個	62	6.0	1.1	6.6	0.5						○		○				
月		A'	42080	TVキャベツの土佐煮	10	g	3	0.3	0.0	0.5	0.1								○				
		B	42442	TVポテトマ	20	g	28	0.5	1.2	3.7	0.2						○	○	○				
		C	42508	TVナスと麩の炒め煮	45	g	63	2.5	4.1	3.9	0.4							○	○		○		
		D	42527	TV大豆煮	10	g	19	1.4	0.8	1.7	0.1								○				
		F	42473	T白菜のごまマヨサラダ	20	g	21	0.6	1.6	1.6	0.1						○	○	○				○
		S	42491	T天ぷらのタレ	5	g	5	0.1	0.0	1.1	0.1								○				
							201	11.4	8.8	19.1	1.5	487	15.4	9.8	82.1	1.5							
7/22	夕	A	42018	あぶらかれい生姜煮	1	切	85	13.4	0.9	5.2	0.7								○				
月		A'	42272	TV菜の花	10	g	5	0.6	0.1	0.9	0.0												
		B	42249	若竹煮	20	g	5	0.4	0.0	1.0	0.1								○				
		C	42560	TVじゃが芋のそぼろあん⑩	40	g	52	1.7	1.2	9.0	0.5								○				
		D	42544	TV一夜漬（大根人参）	10	g	2	0.1	0.0	0.6	0.1								○				
		F	42300	Tカラフルスパ	20	g	39	0.7	2.0	4.4	0.2						○	○	○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							188	16.9	4.2	21.1	1.6	474	20.9	5.2	84.1	1.6							
7/23	昼	A	42398	TV和風おろしハンバーグ（ハンバーグ：1個）	1	人分	98	5.6	3.3	8.4	1.0							○	○				
火		A'	42558	TV平さやいんげん	10	g	3	0.2	0.0	0.8	0.0												
		B	42355	Tマカロニ玉子	20	g	30	0.8	1.5	3.5	0.2						○	○	○				
		C	42106	TV野菜のチリソース煮	45	g	41	1.0	0.9	7.0	0.5								○				
		D	42504	Tオニオンソテー	10	g	9	0.1	0.4	1.2	0.1							○	○				
		F	42213	TV大豆とごぼうの味噌煮	20	g	32	2.1	1.2	3.2	0.0								○		○		
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							213	9.8	7.3	24.1	1.8	499	13.8	8.3	87.1	1.8							
7/23	夕	A	42332	TV鶏肉と蓮根の照煮	80	g	124	6.6	5.9	9.4	1.0								○				
火		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
		B	42502	T切干大根のごま酢和え	20	g	12	0.4	0.7	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	42325	TV大根と椎茸の煮物	10	g	3	0.1	0.0	0.6	0.1								○				
		F	42457	T春雨とハムの甘酢炒め	20	g	24	0.5	0.6	4.4	0.2						○	○	○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							203	10.3	8.6	19.9	1.9	489	14.3	9.6	82.9	1.9							
7/24	昼	A	42528	TV鶏肉と野菜の塩麹炒め	80	g	96	6.7	5.8	4.0	1.0												
水		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
		B	42459	Tブロッコリーの胡麻和え	20	g	23	1.4	1.1	2.4	0.2								○				
		C	42086	TV竹輪の卵とじ	45	g	41	2.0	1.9	3.9	0.5						○	○	○				
		D	42451	TV人参グラッセ(ランダム)	10	g	4	0.1	0.0	1.0	0.0							○	○				
		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												
							179	11.0	9.2	13.3	1.9	465	15.0	10.2	76.3	1.9							
7/24	夕	A	42359	T肉団子の中華炒め(肉団子:4個)	1	人分	140	7.3	6.2	14.2	1.7						○	○	○				○
水		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
		B	42246	T法蓮草のわさび和え	20	g	18	1.0	1.2	1.9	0.3						○	○	○				
		C	42371	T茄子のボロネーゼ	45	g	68	1.3	5.0	4.2	0.5							○	○				
		D	42067	Tバジルトマトスパ	10	g	18	0.4	0.7	2.4	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												
							275	11.4	13.3	28.8	2.6	561	15.4	14.3	91.8	2.6							
7/25	昼	A	42262	さわら味噌粕焼	1	切	98	10.4	5.0	1.8	0.8												
木		A'	42327	Tうまい菜の生姜和え	10	g	4	0.3	0.0	0.9	0.1								○				
		B	42293	TV春雨明太	20	g	24	0.3	0.8	3.9	0.2						○		○				
		C	42305	TV野菜炒め	45	g	37	0.5	2.3	4.0	0.5						○		○				
		D	42465	TV枝豆とコーンのバター風味	10	g	15	0.8	0.8	1.4	0.0							○	○				
		F	42403	TVーロ茄子のオランダ煮	20	g	33	0.3	3.0	1.8	0.1								○				

		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							211	12.6	11.9	13.8	1.7	497	16.6	12.9	76.8	1.7							
7/25	夕	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	8.5	1.2						○	○	○				
木		A’	42517	TVインゲンソテー	10	g	3	0.2	0.0	0.8	0.1							○	○				
		B	42461	TV大豆と人参の煮物	20	g	34	2.4	1.3	3.0	0.1								○				
		C	42539	TVチキンの野菜のクリーム	45	g	63	2.9	2.8	6.1	0.5							○	○				
		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	42097	TVカリフラワーのピクルス	20	g	9	0.5	0.0	1.7	0.1												
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							188	8.6	7.6	20.9	2.1	474	12.6	8.6	83.9	2.1							
7/26	昼	A	42029	ハムカツ	1	個	165	2.9	11.2	13.2	0.5							○	○				
金		A’	42467	TV塩枝豆	10	g	14	1.2	0.6	0.9	0.1												
		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	42341	TV豚肉のチリソース炒め	40	g	54	2.6	2.7	4.6	0.4								○				
		D	42441	TVなめこと若芽のサッと煮	10	g	3	0.2	0.0	0.8	0.1								○				
		F	42247	T菜の花のおひたし	20	g	12	1.1	0.1	2.4	0.2								○				
		S	42258	Tカツソース	3	g	5	0.0	0.1	1.0	0.2						○		○				
							269	8.4	14.9	25.9	1.8	555	12.4	15.9	88.9	1.8							
7/26	夕	A	42278	TV大根とつくねの煮物（肉団子：3個）	1	人分	101	4.9	3.9	10.8	1.3						○	○	○				
金		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	42438	Tベーコンパスタ	40	g	72	2.4	2.6	9.3	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	42296	TV白菜のとろみ煮	25	g	6	0.3	0.0	1.6	0.3								○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							203	8.1	7.0	26.6	2.5	489	12.1	8.0	89.6	2.5							
7/29	昼	A	42431	TV肉団子の柚子風味野菜あん（肉団子：3個）	1	人分	101	4.9	3.8	11.4	1.1						○	○	○				

月		A’					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
		B	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							○	○				
		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	42321	TV大根の酢漬	10	g	6	0.1	0.0	1.5	0.0												
		F	42237	T彩りフレンチサラダ	20	g	25	0.3	1.9	1.8	0.2						○		○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							194	9.5	8.1	21.3	1.9	480	13.5	9.1	84.3	1.9							
7/29	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							○	○				
月		A’	42072	TV人参のレモン煮	10	g	5	0.1	0.0	1.1	0.1							○	○				
		B	42541	T麩と若芽の酢の物	20	g	7	0.5	0.0	2.3	0.3								○				
		C	42091	Tスパゲティイタリアン	40	g	74	2.1	3.7	7.9	0.5						○	○	○				
		D	42320	TV法蓮草のおひたし	10	g	7	0.6	0.0	0.8	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												
							227	9.2	7.6	26.9	2.5	513	13.2	8.6	89.9	2.5							
7/30	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												
火		A’					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
		B	42366	Tマカロニと法蓮草のソテー	20	g	31	0.8	1.0	4.6	0.1							○	○				
		C	42432	TV厚揚げのそぼろ煮	45	g	46	2.4	2.0	3.6	0.4							○	○				
		D	42401	TV竹輪のきんぴら	10	g	12	0.8	0.3	1.4	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												
							200	10.9	9.6	15.8	1.4	486	14.9	10.6	78.8	1.4							
7/30	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							○	○				
火		A’	42201	Tうま塩キャベツ	10	g	3	0.2	0.0	0.7	0.1								○				○
		B	42347	TV切干大根とベーコンの煮物	20	g	8	0.4	0.3	1.3	0.2						○	○	○				
		C	42364	T春雨とツナのピリ辛炒め	40	g	54	1.5	1.9	7.3	0.6								○				

		D	42463	T人参のきな粉和え	10	g	8	0.2	0.1	1.6	0.1								○				
		F	42426	T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												
							215	8.3	10.8	21.7	2.2	501	12.3	11.8	84.7	2.2							
7/31	昼	A	42002	赤魚の生姜煮	1	切	71	8.8	1.7	4.7	0.5								○				
水		A'	42272	TV菜の花	10	g	5	0.6	0.1	0.9	0.0												
		B	42537	TV彩りマッシュポテト	20	g	33	0.5	1.9	3.4	0.1						○	○	○				
		C	42384	TV茄子の挽肉あん	45	g	61	1.9	4.4	4.1	0.4							○	○				
		D	42202	TV高野豆腐煮(サイコロ)	10	g	12	1.1	0.7	0.3	0.0								○				
		F	42241	Tゴボウのピリ辛サラダ	20	g	23	0.5	1.3	2.5	0.2						○	○	○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							205	13.4	10.1	15.9	1.2	491	17.4	11.1	78.9	1.2							
7/31	夕	A	42556	TV鶏の柚子胡椒炒め	80	g	107	6.1	6.5	5.2	0.8								○				
水		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
		B	42292	T竹の子と人参のおかか煮	20	g	6	0.6	0.0	1.2	0.1								○				
		C	42490	TV麩の野菜あんかけ	45	g	22	0.8	0.1	3.9	0.5								○				
		D	42322	TV大根の甘酢漬け	10	g	5	0.1	0.0	1.5	0.1												
		F	42531	T昆布煮豆	20	g	43	3.1	1.7	4.4	0.2								○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							183	10.7	8.3	16.2	1.7	469	14.7	9.3	79.2	1.7							