

8/26	月	C	42534	Tパスタのクリーム煮	45 g	53	1.2	2.3	6.9	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	42348	TV具沢山ひじき煮	20 g	17	1.0	0.6	2.2	0.3
		S				0	0.0	0.0	0.0	0.0
						262	12.7	17.5	13.0	2.4
		A	42477	TV鶏肉と野菜の甘酢炒め	80 g	110	7.3	5.5	6.8	1.1
		A'				0	0.0	0.0	0.0	0.0
		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	42497	TV白菜と麩の玉子とじ	45 g	37	1.3	2.1	3.0	0.5
8/26	月	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	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
						189	9.6	10.5	13.8	2.0
		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	42247	T菜の花のおひたし	20 g	12	1.1	0.1	2.4	0.2
		C	42536	Tマカロニとツナのクリーム煮	45 g	59	2.1	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
8/27	火	F	42455	TV若布の塩こうじ	25 g	12	0.5	0.3	2.9	0.5
		S				0	0.0	0.0	0.0	0.0
						185	8.7	7.3	24.1	2.4
		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	42541	T麩と若芽の酢の物	20 g	7	0.5	0.0	2.3	0.3
		C	42432	TV厚揚げのそぼろ煮	45 g	46	2.4	2.0	3.6	0.4
		D	42547	TV一夜漬(白菜昆布)	10 g	2	0.1	0.0	0.4	0.1
		F	42519	Tマリーネサラダ	20 g	26	0.2	1.9	2.3	0.2

548	16.7	18.5	76.0	2.4	
475	13.6	11.5	76.8	2.0	
471	12.7	8.3	87.1	2.4	

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

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	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
S				0	0.0	0.0	0.0	0.0
				194	13.1	8.3	15.6	1.4

480	17.1	9.3	78.6	1.4

	○	○				

