

9/9 月	昼	S				0	0.0	0.0	0.0	0.0	
						240	10.0	10.3	26.1	2.4	
		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'	42080	TVキャベツの土佐煮	10	g	3	0.3	0.0	0.5	0.1
		B	42249	若竹煮	20	g	5	0.4	0.0	1.0	0.1
		C	42132	TV鶏肉のすき焼煮	45	g	48	3.0	2.3	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	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
					221	10.7	11.3	18.7	1.8		
9/9 月	夕	A	42335	ポテトコロッケ	1	個	165	2.5	10.4	15.6	0.8
		A'	42065	T青じそパスタ	10	g	24	0.5	1.0	3.0	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	42329	TV鶏と大根の味噌煮	45	g	36	2.2	1.7	2.3	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	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	42258	Tカツソース	3	g	5	0.0	0.1	1.0	0.2
							267	7.3	14.7	26.9	2.3
9/10 火	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
		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		B	42112	TVひじきとごぼうのごま煮	20	g	15	0.3	0.7	1.9	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	42559	TV人参しりしり	10	g	8	0.4	0.4	0.9	0.0
		F	42296	TV白菜のとりみ煮	25	g	6	0.3	0.0	1.6	0.3
		S	42256	Tイタリアンソース	20	g	16	0.4	0.4	3.0	0.2
							246	13.4	13.6	17.7	1.7
9/10	夕	A	42552	TV焼肉塩レモン炒め	80	g	143	9.5	8.4	6.4	0.7

526	14.0	11.3	89.1	2.4						
507	14.7	12.3	81.7	1.8						
553	11.3	15.7	89.9	2.3						
532	17.4	14.6	80.7	1.7						

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

ご確認ください。