

※予告無しに変更の可能性
アレルギー ※実際の商品ラベルを必ず

おかずのみ

適用日	昼・夕	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
9/2月	昼	A	42001	鯖の生姜煮	1	切	182	8.8	13.4	4.8	0.6
		A'	42072	TV人参のレモン煮	10	g	5	0.1	0.0	1.1	0.1
		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	42513	TV豆腐のカレー煮込み	45	g	40	2.7	1.4	4.0	0.4
		D	42441	TVなめこと若芽のサツと煮	10	g	3	0.2	0.0	0.8	0.1
		F	42483	Tカラフルパスタ	20	g	36	1.0	2.1	3.5	0.1
		S						0	0.0	0.0	0.0
						275	13.5	17.0	15.7	1.5	
9/2月	夕	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	42229	Tベーコンのサラダ	20	g	25	0.7	1.8	1.9	0.3
		C	42508	TVナスと麩の炒め煮	45	g	63	2.5	4.1	3.9	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	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
						257	10.8	16.4	16.2	1.9	
9/3火	昼	A	42411	Vプレーンオムレツ	1	個	74	4.9	4.1	3.9	0.6
		A'	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
		B	42154	TV豚挽き肉と切干大根の煮物	20	g	13	0.7	0.5	1.3	0.1
		C	42561	TVナポリタンポテト	40	g	40	0.9	0.9	7.2	0.5
		D	42200	T菜の花の辛子和え	10	g	4	0.3	0.0	0.9	0.1
		F	42350	Tキャロットラペ	20	g	23	0.2	0.7	4.3	0.2
		S	42533	Tホワイトソース	12	g	15	0.4	1.0	1.1	0.1
						174	7.5	7.4	19.3	1.7	

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
561	17.5	18.0	78.7	1.5
543	14.8	17.4	79.2	1.9
460	11.5	8.4	82.3	1.7

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

		D	42546	TV一夜漬(白菜小松菜)	10g	1	0.1	0.0	0.4	0.1
		F	42146	Tキャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	20g	13	1.2	0.3	2.0	0.2
		S	42258	Tカツソース	3g	5	0.0	0.1	1.0	0.2
						221	10.3	9.2	24.0	1.9
9/12	夕	A	42393	Vやわらかハンバーグ	1個	84	5.2	3.3	5.5	0.5
		A'	42558	TV平さやいんげん	10g	3	0.2	0.0	0.8	0.0
		B	42355	Tマカロニ玉子	20g	30	0.8	1.5	3.5	0.2
		C	42092	TVれんこんの五目煮	45g	55	3.1	2.6	4.7	0.4
		D	42441	TVなめこと若芽のサツと煮	10g	3	0.2	0.0	0.8	0.1
		F	42460	T切干と法蓮草のごまマヨネーズ	20g	25	0.9	1.7	2.0	0.1
		S	42259	ケチャップマスタードソース	10g	13	0.2	0.1	2.6	0.3
							213	10.6	9.2	19.9
9/13	昼	A	42012	鯖の塩焼	1切	163	8.6	13.4	0.2	1.1
		A'	42276	TVスナップえんどう	10g	4	0.3	0.0	1.0	0.1
		B	42474	TV大豆のおろし和え	20g	21	1.7	0.7	2.4	0.1
		C	42468	TV白菜と厚揚げの中華そば煮	45g	43	2.9	2.2	3.0	0.3
		D	42085	TVれんこんの土佐煮	10g	7	0.2	0.1	1.6	0.1
		F	42237	T彩りフレンチサラダ	20g	25	0.3	1.9	1.8	0.2
		S				0	0.0	0.0	0.0	0.0
							263	14.0	18.3	10.0
9/13	夕	A	42331	TV鶏肉ときのこのバター醤油	80g	100	6.7	5.8	5.0	1.2
		A'				0	0.0	0.0	0.0	0.0
		B	42424	T菜の花と竹輪の煮物	20g	14	1.3	0.2	2.2	0.2
		C	42339	TV麩と大根の煮物	45g	29	1.7	0.7	4.0	0.4
		D	42318	TVレッドキャベツのピクルス	10g	5	0.2	0.0	1.3	0.0
		F	42487	T南瓜のピーナッツ和え	20g	30	1.1	1.2	4.0	0.1
		S				0	0.0	0.0	0.0	0.0

507	14.3	10.2	87.0	1.9
499	14.6	10.2	82.9	1.6
549	18.0	19.3	73.0	1.9

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

9/23 月	昼	A	42528	TV鶏肉と野菜の塩麹炒め	80	g	95	6.6	5.8	3.8	1.0
		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		B	42160	Tオクラとコーンのピーナツ味噌和え	20	g	19	1.2	0.7	2.8	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	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
								179	11.3	9.1	12.8
9/23 月	夕	A	42029	ハムカツ	1	個	165	2.9	11.2	13.2	0.5
		A'	42069	Tバジルスパ	10	g	19	0.4	0.8	2.4	0.1
		B	42350	Tキャロットラペ	20	g	23	0.2	0.7	4.3	0.2
		C	42428	Tマーボ春雨	40	g	42	1.2	1.1	6.9	0.4
		D	42085	TVれんこんの土佐煮	10	g	7	0.2	0.1	1.6	0.1
		F	42208	Tベーコンとキャベツのトマトマリネ	20	g	12	0.6	0.6	1.8	0.2
		S	42258	Tカツソース	3	g	5	0.0	0.1	1.0	0.2
								273	5.5	14.6	31.2
9/24 火	昼	A	42262	さわら味噌粕焼	1	切	98	10.4	5.0	1.8	0.8
		A'	42075	Tふきのきんぴら	10	g	3	0.0	0.1	0.5	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	42508	TVナスと麩の炒め煮	45	g	63	2.5	4.1	3.9	0.4
		D	42441	TVなめこと若芽のサツと煮	10	g	3	0.2	0.0	0.8	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
								202	14.0	11.2	10.8
9/24 火	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
		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		B	42378	TVカリフラワーの煮物	20	g	6	0.6	0.0	1.5	0.2

465	15.3	10.1	75.8	2.1						
559	9.5	15.6	94.2	1.7						
488	18.0	12.2	73.8	1.7						

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

		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	42469	TV切干と若布の胡麻和え	10	g	7	0.2	0.2	0.9	0.1
		F	42241	Tゴボウのピリ辛サラダ	20	g	23	0.6	1.4	2.4	0.2
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							229	12.4	10.0	24.0	2.6
9/25	昼	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
水		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	42283	TV法蓮草となめこおろし	20	g	7	0.6	0.0	1.6	0.2
		C	42371	T茄子のポロネーゼ	45	g	68	1.3	5.0	4.2	0.5
		D	42316	TV白菜とおかかの漬物	10	g	4	0.2	0.0	0.7	0.1
		F	42470	T春雨の中華炒め	20	g	22	0.3	0.6	4.1	0.3
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							220	8.1	8.9	23.2	2.4
9/25	夕	A	42557	TV豚たまキャベツ	80	g	151	8.2	10.9	4.7	0.9
水		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		B	42153	TV高野豆腐の味噌煮	20	g	22	1.6	1.0	1.5	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	42544	TV一夜漬(大根人参)	10	g	2	0.1	0.0	0.6	0.1
		F	42281	TVもずくとなめこの三杯酢	20	g	9	0.2	0.0	1.8	0.1
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							237	11.3	14.2	15.5	1.9
9/26	昼	A	42477	TV鶏肉と野菜の甘酢炒め	80	g	110	7.3	5.5	6.8	1.1
木		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		B	42109	TVれんこんと油揚げの煮物	20	g	16	0.6	0.3	3.0	0.1
		C	42497	TV白菜と麩の玉子とじ	45	g	37	1.3	2.1	3.0	0.5
		D	42559	TV人参しりしり	10	g	8	0.4	0.4	0.9	0.0
		F	42217	T法蓮草とハムのすりごま和え	20	g	18	1.1	0.7	2.3	0.3

							515	16.4	11.0	87.0	2.6
							506	12.1	9.9	86.2	2.4
							523	15.3	15.2	78.5	1.9

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

月		A'	42504	Tオニオンソテー	10	g	9	0.1	0.4	1.2	0.1
		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	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	42258	Tカツソース	3	g	5	0.0	0.1	1.0	0.2
							244	9.7	12.4	24.4	1.8
	9/30	タ	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
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					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							222	9.9	9.4	21.4	2.1

530	13.7	13.4	87.4	1.8
508	13.9	10.4	84.4	2.1

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

ご確認ください。