



11/4	夕	A	42010	かれいの塩焼	1	切	62	12.8	0.9	0.1	0.9
		A'	42558	TV平さやいんげん	10	g	3	0.2	0.0	0.8	0.0
		B	42470	T春雨の中華炒め	20	g	22	0.3	0.6	4.1	0.3
		C	42130	TV大根と豚肉の甘辛煮	45	g	76	2.7	5.7	2.9	0.4
		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	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
							180	17.2	7.6	10.7	1.9
11/5	昼	A	42411	Vプレーンオムレツ	1	個	74	4.9	4.1	3.9	0.6
		A'	42201	Tうま塩キャベツ	10	g	3	0.2	0.0	0.7	0.1
		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	42129	TV豚肉豆腐	45	g	52	2.7	2.1	5.0	0.5
		D	42458	TV鶏ミンチと小松菜の煮物	10	g	7	0.8	0.1	0.6	0.1
		F	42469	TV切干と若布の胡麻和え	20	g	13	0.6	0.5	2.0	0.3
		S	42533	Tホワイトソース	12	g	15	0.4	1.0	1.1	0.1
							182	10.4	8.2	16.4	1.9
11/5	夕	A	42334	やわらかメンチカツ	1	個	214	5.5	14.4	15.9	1.3
		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	42339	TV麩と大根の煮物	45	g	27	1.5	0.7	3.7	0.4
		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	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
							294	8.6	18.3	25.6	2.3
11/6	昼	A	42331	TV鶏肉ときのこのバター醤油	80	g	100	6.7	5.8	5.0	1.2
		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

466	21.2	8.6	73.7	1.9
468	14.4	9.2	79.4	1.9
580	12.6	19.3	88.6	2.3

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











11/19	火	昼	B	42343	TVキャベツの麻婆あんかけ	45	g	35	1.4	1.9	3.6	0.3	
			C					0	0.0	0.0	0.0	0.0	
			D	42449	T切干と法蓮草のおひたし	30	g	10	0.7	0.0	2.2	0.3	
			F					0	0.0	0.0	0.0	0.0	
			S					0	0.0	0.0	0.0	0.0	
									214	7.1	10.7	23.1	2.8
			A	42028	キャベツメンチ	1	個	175	4.6	11.5	12.8	0.5	
			A'	42066	Tトマトスパ	10	g	18	0.3	0.6	2.5	0.1	
	B	42450	TVひじきと大豆の煮物	20	g	23	1.7	0.9	2.3	0.2			
	C	42336	TV里芋と玉ねぎのそぼろ煮	45	g	42	2.3	0.2	7.6	0.7			
	D	42322	TV大根の甘酢漬け	10	g	5	0.1	0.0	1.5	0.1			
	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			
	S	42258	Tカツソース	3	g	5	0.0	0.1	1.0	0.2			
							286	10.1	14.0	30.0	2.1		
	火	夕	11/19	A	42018	あぶらかれい生姜煮	1	切	85	13.4	0.9	5.2	0.7
				A'	42272	TV菜の花	10	g	5	0.6	0.1	0.9	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	42386	TV豆腐のかに玉あんかけ	50	g	35	2.5	1.4	3.4	0.6
				D	42517	TVインゲンソテー	10	g	3	0.2	0.0	0.8	0.1
				F	42442	TVポテトマ	20	g	28	0.5	1.2	3.7	0.1
S								0	0.0	0.0	0.0	0.0	
						189	17.5	6.6	15.8	1.6			
水	昼	11/20	A	42528	TV鶏肉と野菜の塩麴炒め	80	g	95	6.6	5.8	3.8	1.0	
			A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0	
			B	42424	T菜の花と竹輪の煮物	20	g	14	1.3	0.2	2.2	0.2	
			C	42340	TVベーコンと野菜の玉子炒め	40	g	46	1.3	3.6	2.3	0.6	
			D	42072	TV人参のレモン煮	10	g	5	0.1	0.0	1.1	0.1	

500	11.1	11.7	86.1	2.8								
572	14.1	15.0	93.0	2.1								
475	21.5	7.6	78.8	1.6								

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













					0	0.0	0.0	0.0	0.0
					0	0.0	0.0	0.0	0.0
					0	0.0	0.0	0.0	0.0
					0	0.0	0.0	0.0	0.0

0	0.0	0.0	0.0	0.0


































































