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	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	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	アレルゲン 卵	乳	小麦	そば	落花生	エビ	カニ
12/2	昼	A	42411	Vプレーンオムレツ	1	個	74	4.1	3.9	0.0	0.2						○		○				
月		A'	42400	TVミックスソテー	10	g	8	0.1	1.6	0.5	0.0							○	○				
		B	42577	TVカリフラワーのピーナッツ和え	20	g	24	1.2	2.6	0.7	0.0								○		○		
		C	42561	TVナポリタンポテト	40	g	40	0.9	7.2	0.6	0.0							○	○				
		D	42458	TV鶏ミンチと小松菜の煮物	10	g	7	0.1	0.6	0.4	0.0							○	○				
		F	42569	T人参とコーンのツナマヨ和え	20	g	24	1.5	2.5	0.5	0.0						○		○				
		S	42533	Tホワイトソース	12	g	15	1.0	1.1	0.0	0.0							○	○				
							192	8.9	19.5	2.7	0.2	478	12.9	20.5	65.7	0.2							
12/2	夕	A	42443	TV厚揚げと春雨のピリ辛煮	80	g	120	7.1	8.9	0.8	0.1							○	○				
月		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
		B	42110	TVひじきとさつま揚げの煮物	20	g	15	0.4	2.0	0.4	0.0						○		○				
		C	42139	T肉団子と白菜の煮物（肉団子：2個）	50	g	64	3.0	5.4	0.7	0.0						○	○	○				
		D	42319	TVキャベツの漬物柚子風味	10	g	2	0.0	0.5	0.2	0.0								○				
		F	42474	TV大豆のおろし和え	20	g	21	0.7	2.4	0.9	0.0								○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							222	11.2	19.2	3.0	0.1	508	15.2	20.2	66.0	0.1							
12/3	昼	A	42334	やわらかメンチカツ	1	個	214	14.4	15.9	1.4	0.0						○	○	○				
火		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
		B	42573	TV若芽の酢の物	20	g	7	0.0	2.3	0.8	0.0								○				
		C	42489	TV豆腐としめじのとろみ煮	50	g	24	0.4	3.8	0.3	0.0								○				
		D	42421	T法蓮草と油揚の煮物	10	g	8	0.3	0.7	0.3	0.0								○				
		F	42300	Tカラフルスパ	20	g	39	2.0	4.5	0.1	0.0						○	○	○				
		S	42258	Tカツソース	3	g	5	0.1	1.0	0.0	0.0						○		○				
							297	17.2	28.2	2.9	0.0	583	21.2	29.2	65.9	0.0							

12/3	夕	A	42010	かれいの塩焼	1	切	62	0.9	0.1	0.0	0.2												
火		A'	42176	TV人参のきんぴら	10	g	8	0.3	0.9	0.3	0.0								○				
		B	42271	TV金時豆煮	20	g	34	0.2	7.1	2.2	0.0								○				
		C	42341	TV豚肉のチリソース炒め	40	g	54	2.7	4.6	0.4	0.0								○				
		D	42175	T大根と青菜の柚子和え	10	g	4	0.0	0.7	0.2	0.0								○				
		F	42223	Tオクラとツナのマヨネーズ和え	25	g	34	2.1	2.1	0.8	0.0						○		○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							196	6.2	15.5	3.9	0.2	482	10.2	16.5	66.9	0.2							
12/4	昼	A	42578	TVロールキャベツのコンソメ仕立て	1	個	50	1.9	6.3	1.0	0.0						○	○	○				
水		A'	42274	TVブロッコリー	10	g	3	0.0	0.4	0.4	0.0												
		B	42107	Tジャガ芋の洋風あんかけ	25	g	28	1.2	3.8	0.3	0.0							○	○				
		C	42363	T豚肉中華春雨	40	g	60	3.3	5.5	0.6	0.0								○				
		D	42461	TV大豆と人参の煮物	10	g	16	0.7	1.5	0.6	0.0								○				
		F	42542	T切干大根の洋風サラダ	20	g	26	2.1	1.7	0.7	0.0						○	○	○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							183	9.2	19.2	3.6	0.0	469	13.2	20.2	66.6	0.0							
12/4	夕	A	42061	Tミックスカレーのルー	150	g	184	10.5	15.6	1.6	0.0							○	○				
水		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
		B	42514	TV麩の玉子とじ	45	g	42	2.3	3.5	0.3	0.0						○	○	○				
		C					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
		D	42208	Tベーコンとキャベツのトマトマリネ	30	g	19	1.0	2.4	0.7	0.0						○	○	○				
		F					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							245	13.8	21.5	2.6	0.0	531	17.8	22.5	65.6	0.0							
12/5	昼	A	42002	赤魚の生姜煮	1	切	71	1.7	4.7	0.0	0.0								○				
木		A'	42553	TV人参グラッセ	10	g	5	0.0	1.1	0.3	0.0							○	○				
		B	42116	TVきんぴらごぼう	20	g	19	0.6	3.2	1.1	0.0								○				

		C	42372	T枝豆入り麻婆なす	45	g	75	5.9	4.0	1.0	0.0								○				○
		D	42499	Tキャベツのあっさり昆布和え	10	g	3	0.0	0.8	0.3	0.0												
		F	42155	T大学芋	20	g	36	0.5	7.5	0.4	0.0								○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							209	8.7	21.3	3.1	0.0	495	12.7	22.3	66.1	0.0							
12/5	夕	A	42394	TV鶏団子のトマト煮込み（肉団子：3個）	1	人分	132	4.9	16.5	1.2	0.0						○	○	○				
木		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	0.0	1.5	0.5	0.0						○		○				○
		C	42129	TV豚肉豆腐	45	g	52	2.1	5.0	0.2	0.0								○				
		D	42377	TV竹輪のピリ辛炒め	10	g	13	0.5	1.1	0.0	0.0								○				
		F	42519	Tマリーネサラダ	20	g	26	1.9	2.3	0.4	0.0						○		○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							229	9.4	26.4	2.3	0.0	515	13.4	27.4	65.3	0.0							
12/6	昼	A	42361	T鶏のカレー照煮込み（鶏肉：2個）	1	人分	128	7.8	4.6	0.4	0.1							○	○				
金		A’					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
		B	42543	T切干大根のおから煮（10月～3月）	20	g	9	0.1	1.8	0.9	0.0								○				
		C	42365	Tしめじのバター醤油パスタ	40	g	63	2.2	8.8	0.7	0.0							○	○				
		D	42201	Tうま塩キャベツ	10	g	3	0.0	0.7	0.2	0.0								○				○
		F	42473	T白菜のごまマヨサラダ	20	g	21	1.6	1.6	0.5	0.0						○	○	○				○
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							224	11.7	17.5	2.7	0.1	510	15.7	18.5	65.7	0.1							
12/6	夕	A	42255	白身フライ	1	個	228	17.3	10.3	0.0	0.0								○				
金		A’					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
		B	42501	TV白菜と若芽の煮物	20	g	7	0.0	1.6	0.7	0.0								○				
		C	42511	TV根菜と大豆の洋風煮	45	g	44	1.7	4.2	1.6	0.0						○	○	○				
		D	42568	T小松菜のおひたし	10	g	5	0.0	0.8	0.4	0.0								○				
		F	42215	TVキャベツと油揚げの味噌煮	20	g	18	0.8	1.9	0.3	0.0								○				

		S	42258	Tカツソース	3	g	5	0.1	1.0	0.0	0.0						○		○				
							307	19.9	19.8	3.0	0.0	593	23.9	20.8	66.0	0.0							
12/9	昼	A	42392	Vチキンピカタ(ピカタ:2個)	1	人分	148	9.9	5.3	0.2	0.1						○		○				
月		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	0.7	1.9	0.8	0.0								○				
		C	42183	TVさつま揚げと大豆の煮物	35	g	53	2.2	5.0	1.5	0.0						○		○				
		D	42559	TV人参しりしり	10	g	8	0.4	0.9	0.2	0.0								○				
		F	42571	Tキャベツのピーナッツ和え	20	g	22	1.3	2.3	0.6	0.0								○		○		
		S	42256	Tイタリアンソース	20	g	16	0.4	3.0	0.3	0.0							○	○				
							262	14.9	18.4	3.6	0.1	548	18.9	19.4	66.6	0.1							
12/9	夕	A	42552	TV焼肉塩レモン炒め	80	g	143	8.4	6.4	0.9	0.1								○				○
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	0.2	1.6	0.4	0.0							○	○				
		C	42560	TVじゃが芋のそぼろあん	40	g	52	1.2	9.0	0.5	0.0								○				
		D	42517	TVインゲンソテー	10	g	3	0.0	0.8	0.3	0.0							○	○				
		F	42144	T青菜のおろし和え	20	g	10	0.1	1.9	0.7	0.0						○		○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							217	9.9	19.7	2.8	0.1	503	13.9	20.7	65.8	0.1							
12/10	昼	A	42030	えびカツ	1	個	126	7.0	9.8	0.5	0.0								○			○	
火		A'	42467	TV塩枝豆	10	g	14	0.6	0.9	0.7	0.0												
		B	42368	T竹輪の磯辺炒め	20	g	21	0.3	2.9	0.2	0.0								○				
		C	42106	TV野菜のチリソース煮	45	g	41	0.9	7.0	0.6	0.0								○				
		D	42546	TV一夜漬(白菜小松菜)	10	g	1	0.0	0.4	0.2	0.0								○				
		F	42146	Tキャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	20	g	13	0.3	2.0	0.2	0.0								○				
		S	42258	Tカツソース	3	g	5	0.1	1.0	0.0	0.0						○		○				
							221	9.2	24.0	2.4	0.0	507	13.2	25.0	65.4	0.0							
12/10	夕	A	42507	TVナスと鶏肉のしぎ焼き	80	g	127	8.5	7.3	1.4	0.1								○				

火		A’					0	0.0	0.0	0.0	0.0											
		B	42270	TV白花豆煮	20	g	31	0.2	6.1	2.1	0.0								○			
		C	42417	TV焼きそば	40	g	73	2.6	10.6	0.5	0.0							○	○			
		D	42504	Tオニオンソテー	10	g	9	0.4	1.2	0.2	0.0							○	○			
		F	42346	Tキャベツとツナのナムル	20	g	17	0.8	1.7	0.4	0.0								○			
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0											
							257	12.5	26.9	4.6	0.1	543	16.5	27.9	67.6	0.1						
12/11	昼	A	42522	TVポークジンジャー	80	g	128	6.6	8.6	1.1	0.1								○			
水		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	0.8	1.6	0.6	0.0								○			
		C	42386	TV豆腐のかに玉あんかけ	50	g	35	1.4	3.4	0.7	0.0						○		○			○
		D	42072	TV人参のレモン煮	10	g	5	0.0	1.1	0.3	0.0							○	○			
		F	42460	T切干と法蓮草のごまマヨネーズ	20	g	25	1.7	2.0	0.9	0.0						○		○			
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0											
							210	10.5	16.7	3.6	0.1	496	14.5	17.7	66.6	0.1						
12/11	夕	A	42393	Vやわらかハンバーグ	1	個	84	3.3	5.5	0.9	0.0							○	○			
水		A’	42558	TV平さやいんげん	10	g	3	0.0	0.8	0.3	0.0											
		B	42579	Tフレンチマカロニ	20	g	37	1.9	4.3	0.1	0.0						○	○	○			
		C	42092	TVれんこんの五目煮	45	g	55	2.6	4.7	0.6	0.0								○			
		D	42441	TVなめこと若芽のサッと煮	10	g	3	0.0	0.9	0.4	0.0								○			
		F	42160	Tオクラとコーンのピーナツ味噌和え	20	g	19	0.7	2.8	1.2	0.0							○	○		○		
		S	42259	ケチャップマスタードソース	10	g	13	0.1	2.6	0.1	0.0								○			
							214	8.6	21.6	3.6	0.0	500	12.6	22.6	66.6	0.0						
12/12	昼	A	42012	鯖の塩焼	1	切	163	13.4	0.2	0.0	0.2											
木		A’	42276	TVスナップえんどう	10	g	4	0.0	1.0	0.3	0.0											
		B	42474	TV大豆のおろし和え	20	g	21	0.7	2.4	0.9	0.0								○			
		C	42468	TV白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	45	g	43	2.2	3.0	0.7	0.0							○	○		○		

		D	42085	TVれんこんの土佐煮	10	g	7	0.1	1.6	0.2	0.0								○				
		F	42572	TV若芽とキャベツのピリ辛和え	20	g	9	0.3	1.8	0.8	0.0								○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							247	16.7	10.0	2.9	0.2	533	20.7	11.0	65.9	0.2							
12/12	夕	A	42331	TV鶏肉ときのこのバター醤油	80	g	100	5.8	5.0	0.9	0.1							○	○				
木		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	0.2	2.2	0.9	0.0								○				
		C	42339	TV麩と大根の煮物	45	g	27	0.7	3.7	0.5	0.0								○				
		D	42318	TVレッドキャベツのピクルス	10	g	5	0.0	1.3	0.3	0.0												
		F	42537	TV彩りマッシュポテト	20	g	33	1.9	3.4	0.2	0.0						○	○	○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							179	8.6	15.6	2.8	0.1	465	12.6	16.6	65.8	0.1							
12/13	昼	A	42494	TVホイコーロー	80	g	163	12.1	6.3	1.2	0.1								○		○		
金		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
		B	42347	TV切干大根とベーコンの煮物	20	g	8	0.3	1.3	0.6	0.0						○	○	○				
		C	42536	Tマカロニとツナのクリーム煮	45	g	59	2.8	6.7	0.3	0.0							○	○				
		D	42400	TVミックスソテー	10	g	8	0.1	1.6	0.5	0.0							○	○				
		F	42240	T菜の花の粒マスタード和え	20	g	25	1.5	2.6	1.1	0.0						○	○	○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							263	16.8	18.5	3.7	0.1	549	20.8	19.5	66.7	0.1							
12/13	夕	A	42028	キャベツメンチ	1	個	175	11.5	12.8	1.1	0.0						○	○	○				
金		A'	42316	TV白菜とおかかの漬物	10	g	4	0.0	0.7	0.2	0.0								○				
		B	42225	Tオクラとなめこの生姜和え	20	g	11	0.4	1.8	0.8	0.0						○		○				○
		C	42338	TV蕪と鶏肉の煮物	45	g	40	2.0	3.0	0.4	0.0								○				
		D	42077	T昆布の佃煮	10	g	10	0.1	3.1	1.1	0.0								○				
		F	42239	TV中華春雨	20	g	11	0.0	2.7	0.3	0.0							○	○				
		S	42258	Tカツソース	3	g	5	0.1	1.0	0.0	0.0						○		○				

							256	14.1	25.1	3.9	0.0	542	18.1	26.1	66.9	0.0							
12/16	昼	A	42166	Tハヤシライスのルー	150	g	169	8.8	17.3	1.5	0.0							○	○				
月		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
		B	42086	TV竹輪の卵とじ	45	g	41	1.9	3.9	0.2	0.0						○	○	○				
		C					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
		D	42229	Tベーコンのサラダ	30	g	38	2.7	2.6	0.6	0.0						○	○	○				
		F					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							248	13.4	23.8	2.3	0.0	534	17.4	24.8	65.3	0.0							
12/16	夕	A	42492	V鶏の天ぷら	1	個	62	1.1	6.6	0.0	0.0						○		○				
月		A'	42445	TV塩ゆでアスパラ	10	g	3	0.0	0.6	0.3	0.0												
		B	42288	TVれんこんと竹の子のおかか煮	20	g	16	0.2	3.0	0.4	0.0								○				
		C	42139	T肉団子と白菜の煮物(肉団子:2個)	50	g	64	3.0	5.4	0.7	0.0						○	○	○				
		D	42325	TV大根と椎茸の煮物	10	g	3	0.0	0.6	0.2	0.0								○				
		F	42204	T南瓜サラダ	20	g	29	1.0	4.7	0.6	0.0						○	○	○				
		S	42491	T天ぷらのタレ	5	g	5	0.0	1.1	0.0	0.0								○				
							182	5.3	22.0	2.2	0.0	468	9.3	23.0	65.2	0.0							
12/17	昼	A	42027	ヒレカツ	1	個	99	6.8	5.3	0.3	0.0						○	○	○				
火		A'	42545	TV一夜漬(白菜人参)	10	g	2	0.0	0.5	0.2	0.0								○				
		B	42541	T麩と若芽の酢の物	20	g	8	0.0	2.4	0.7	0.0								○				
		C	42372	T枝豆入り麻婆なす	45	g	75	5.9	4.0	1.0	0.0								○				○
		D	42163	TV切干大根のカレーきんぴら	12	g	6	0.2	1.1	0.5	0.0							○	○				
		F	42236	T蒸し鶏とぜんまいの和え物	20	g	12	0.2	1.8	0.4	0.0								○				
		S	42258	Tカツソース	3	g	5	0.1	1.0	0.0	0.0						○		○				
							207	13.2	16.1	3.1	0.0	493	17.2	17.1	66.1	0.0							
12/17	夕	A	42018	あぶらかれい生姜煮	1	切	85	0.9	5.2	0.0	0.3								○				
火		A'	42517	TVインゲンソテー	10	g	3	0.0	0.8	0.3	0.0							○	○				

		B	42073	Tマカロニトマト炒め	20	g	35	1.2	5.6	0.2	0.0							○	○				
		C	42364	T春雨とツナのピリ辛炒め	40	g	54	1.9	7.3	0.6	0.0								○				
		D	42322	TV大根の甘酢漬け	10	g	5	0.0	1.5	0.2	0.0												
		F	42482	TVオクラとそぼろのピーナツ味噌和え	20	g	18	0.6	2.2	1.0	0.0							○	○		○		
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							200	4.6	22.6	2.3	0.3	486	8.6	23.6	65.3	0.3							
12/18	昼	A	42391	Vミートインオムレツ	1	個	43	1.9	3.1	0.2	0.1						○		○				
水		A'	42070	Tきのこソテー	10	g	7	0.5	0.6	0.4	0.0							○	○				
		B	42226	T小倉なんきん	20	g	25	0.0	5.7	1.0	0.0												
		C	42188	TV豚肉キムチ炒め	45	g	58	3.7	3.3	0.4	0.0								○				
		D	42327	Tうまい菜の生姜和え	10	g	4	0.0	0.9	0.4	0.0								○				
		F	42223	Tオクラとツナのマヨネーズ和え	25	g	34	2.1	2.1	0.8	0.0						○		○				
		S	42256	Tイタリアンソース	12	g	9	0.3	1.8	0.2	0.0							○	○				
							180	8.5	17.5	3.4	0.1	466	12.5	18.5	66.4	0.1							
12/18	夕	A	42332	TV鶏肉と蓮根の照煮	80	g	123	5.9	9.3	0.7	0.1								○				
水		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
		B	42233	T菜の花塩こうじ和え	20	g	8	0.0	1.9	0.7	0.0												
		C	42490	TV麩の野菜あんかけ	45	g	20	0.1	3.6	0.4	0.0								○				
		D	42080	TVキャベツの土佐煮	10	g	3	0.0	0.5	0.1	0.0								○				
		F	42214	TV昆布と大豆の煮物	20	g	34	1.3	3.4	1.5	0.0								○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							188	7.3	18.7	3.4	0.1	474	11.3	19.7	66.4	0.1							
12/19	昼	A	42045	TV豚肉のおろし煮	90	g	179	14.3	4.3	0.7	0.1								○				
木		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
		B	42097	TVカリフラワーのピクルス	20	g	9	0.0	1.7	0.6	0.0												
		C	42510	TV油揚げの玉子とじ	40	g	45	3.0	2.9	0.5	0.0						○	○	○				
		D	42430	Tオクラのペペロンチーノ	10	g	8	0.5	0.8	0.5	0.0							○	○				

		F	42405	TVじゃが芋とウインナーの炒め物	20	g	28	1.2	3.8	0.4	0.0							○	○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							269	19.0	13.5	2.7	0.1	555	23.0	14.5	65.7	0.1							
12/19	夕	A	42407	TV和風ハンバーグ（ハンバーグ：1個）	1	人分	97	3.3	8.6	1.0	0.0							○	○				
木		A’	42504	Tオニオンソテー	10	g	9	0.4	1.2	0.2	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	0.4	1.6	0.4	0.0						○		○				
		C	42311	TV大根と豚ロースの煮物	45	g	52	2.8	3.5	0.5	0.0								○				
		D	42580	TV枝豆と人参のあっさり煮	10	g	10	0.4	1.1	0.5	0.0								○				
		F	42456	TVさつま揚げと小松菜の煮浸し	20	g	15	0.3	2.2	0.4	0.0						○		○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							196	7.6	18.2	3.0	0.0	482	11.6	19.2	66.0	0.0							
12/20	昼	A	42493	TV鶏のごま酢煮（鶏肉：2個）	1	人分	136	7.5	7.0	0.7	0.1								○				
金		A’					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
		B	42270	TV白花豆煮	20	g	31	0.2	6.1	2.1	0.0								○				
		C	42343	TVキャベツの麻婆あんかけ	40	g	31	1.6	3.4	0.5	0.0								○		○		
		D	42463	T人参のきな粉和え	10	g	8	0.1	1.6	0.4	0.0								○				
		F	42290	T切干大根とひじきのうま煮	20	g	8	0.2	1.1	0.4	0.0								○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							214	9.6	19.2	4.1	0.1	500	13.6	20.2	67.1	0.1							
12/20	夕	A	42555	TV肉じゃが	80	g	122	5.8	9.9	1.0	0.1								○				
金		A’					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
		B	42554	TVキャベツとコーンの炒め物	20	g	12	0.4	1.8	0.4	0.0						○	○					
		C	42194	TV白菜の鶏そぼろあん	45	g	29	0.4	4.1	0.6	0.0								○				○
		D	42425	T菜の花と油揚げの煮物	10	g	9	0.3	1.0	0.4	0.0								○				
		F	42455	TV若布の塩こうじ	25	g	12	0.3	3.0	1.2	0.0						○		○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							184	7.2	19.8	3.6	0.1	470	11.2	20.8	66.6	0.1							

12/23	昼	A	42003	赤魚の味噌煮	1	切	80	2.1	5.4	0.3	0.0												
月		A'	42075	Tふきのきんぴら	10	g	3	0.1	0.5	0.1	0.0								○				
		B	42500	TV白菜と竹輪の煮びたし	20	g	9	0.1	1.5	0.2	0.0								○				
		C	42508	TVナスと麩の炒め煮	45	g	61	4.1	3.6	0.8	0.0							○	○		○		
		D	42441	TVなめこと若芽のサッと煮	10	g	3	0.0	0.9	0.4	0.0								○				
		F	42519	Tマリーネサラダ	20	g	26	1.9	2.3	0.4	0.0						○		○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							182	8.3	14.2	2.2	0.0	468	12.3	15.2	65.2	0.0							
12/23	夕	A	42359	T肉団子の中華炒め（肉団子：4個）	1	人分	140	6.2	14.2	2.4	0.1						○	○	○				○
月		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
		B	42241	Tゴボウのピリ辛サラダ	20	g	23	1.4	2.4	0.7	0.0						○	○	○				
		C	42183	TVさつま揚げと大豆の煮物	35	g	53	2.2	5.0	1.5	0.0						○		○				
		D	42084	TV切干大根煮	10	g	5	0.2	0.7	0.3	0.0								○				
		F	42378	TVカリフラワーの煮物	20	g	6	0.0	1.5	0.5	0.0						○		○				○
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							227	10.0	23.8	5.4	0.1	513	14.0	24.8	68.4	0.1							
12/24	昼	A	42376	TV照焼ハンバーグ（ハンバーグ：1個）	1	人分	115	3.3	11.6	0.9	0.1							○	○				
火		A'	42553	TV人参グラッセ	10	g	5	0.0	1.1	0.3	0.0							○	○				
		B	42283	TV法蓮草となめこおろし	20	g	7	0.0	1.6	0.7	0.0								○				
		C	42106	TV野菜のチリソース煮	45	g	41	0.9	7.0	0.6	0.0								○				
		D	42499	Tキャベツのあっさり昆布和え	10	g	3	0.0	0.8	0.3	0.0												
		F	42470	T春雨の中華炒め	20	g	22	0.6	4.1	0.3	0.0						○	○	○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							193	4.8	26.2	3.1	0.1	479	8.8	27.2	66.1	0.1							
12/24	夕	A	42557	TV豚たまキャベツ	80	g	151	10.9	4.7	0.8	0.1						○	○	○				
火		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
		B	42153	TV高野豆腐の味噌煮	20	g	22	1.0	1.5	0.1	0.0						○		○				

		C	42534	Tパスタのクリーム煮	45	g	53	2.3	6.9	0.7	0.0							○	○				
		D	42544	TV一夜漬（大根人参）	10	g	2	0.0	0.6	0.2	0.0								○				
		F	42281	TVもずくとなめこの三杯酢	20	g	9	0.0	1.8	0.3	0.0						○		○				○
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							237	14.2	15.5	2.1	0.1	523	18.2	16.5	65.1	0.1							
12/25	昼	A	42477	TV鶏肉と野菜の甘酢炒め	80	g	110	5.5	6.8	0.6	0.1								○				
水		A’					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
		B	42109	TVれんこんと油揚の煮物	20	g	16	0.3	3.0	0.3	0.0								○				
		C	42497	TV白菜と麩の玉子とじ	45	g	36	2.1	2.9	0.3	0.0						○	○	○				
		D	42559	TV人参しりしり	10	g	8	0.4	0.9	0.2	0.0								○				
		F	42217	T法蓮草とハムのすりごま和え	20	g	18	0.7	2.3	0.7	0.0						○	○	○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							188	9.0	15.9	2.1	0.1	474	13.0	16.9	65.1	0.1							
12/25	夕	A	42437	TV野菜たっぷりマーボ豆腐	100	g	94	3.8	11.2	1.7	0.1								○				
水		A’					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
		B	42452	TV切干と人参のハリハリ	20	g	9	0.0	2.1	0.7	0.0								○				
		C	42505	TV大豆とキャベツのコンソメ煮	45	g	47	1.9	4.1	1.6	0.0						○	○	○				
		D	42401	TV竹輪のきんぴら	10	g	12	0.3	1.4	0.0	0.0								○				
		F	42426	Tブロッコリーの煮物	20	g	17	0.8	1.6	0.6	0.0								○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							179	6.8	20.4	4.6	0.1	465	10.8	21.4	67.6	0.1							
12/26	昼	A	42601	にしんの生姜煮	1	切	149	9.1	6.9	0.0	0.2								○				
木		A’	42202	TV高野豆腐煮(サイコロ)	10	g	12	0.7	0.3	0.1	0.0								○				
		B	42149	T煮生酢	20	g	16	0.3	2.9	0.4	0.0								○				
		C	42126	TV筑前煮	40	g	36	1.5	3.7	0.7	0.0								○				
		D	42077	T昆布の佃煮	10	g	10	0.1	3.1	1.1	0.0								○				
		F	42102	TVさつま芋の甘露煮	30	g	39	0.1	9.1	0.6	0.0								○				

		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							262	11.8	26.0	2.9	0.2	548	15.8	27.0	65.9	0.2							
12/26	夕	A	42523	Vやわらかとんかつ	1	個	204	14.4	9.8	0.6	0.1						○		○				
木		A'	42066	Tトマトスパ	10	g	18	0.6	2.5	0.2	0.0							○	○				
		B	42243	Tごぼうのごま酢和え	20	g	19	0.5	3.6	0.7	0.0								○				
		C	42087	TV里芋とひき肉の味噌煮	45	g	43	0.8	7.1	0.8	0.0							○	○				
		D	42271	TV金時豆煮	10	g	18	0.1	3.4	1.1	0.0								○				
		F	42247	T菜の花のおひたし	20	g	12	0.1	2.4	1.2	0.0								○				
		S	42258	Tカツソース	3	g	5	0.1	1.0	0.0	0.0						○		○				
							319	16.6	29.8	4.6	0.1	605	20.6	30.8	67.6	0.1							
12/27	昼	A	42556	TV鶏の柚子胡椒炒め	80	g	105	6.5	5.1	0.9	0.1								○				
金		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
		B	42239	TV中華春雨	20	g	11	0.0	2.7	0.3	0.0							○	○				
		C	42086	TV竹輪の卵とじ	45	g	41	1.9	3.9	0.2	0.0						○	○	○				
		D	42325	TV大根と椎茸の煮物	10	g	3	0.0	0.6	0.2	0.0								○				
		F	42459	Tブロッコリーの胡麻和え	20	g	23	1.1	2.4	0.8	0.0								○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							183	9.5	14.7	2.4	0.1	469	13.5	15.7	65.4	0.1							
12/27	夕	A	42265	さば梅煮	1	切	179	13.4	4.1	0.1	0.2								○				
金		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
		B	42250	Tキャベツとベーコンの和え物	20	g	16	0.7	2.1	0.4	0.0						○	○	○				
		C	42139	T肉団子と白菜の煮物（肉団子：2個）	50	g	64	3.0	5.4	0.7	0.0						○	○	○				
		D	42558	TV平さやいんげん	10	g	3	0.0	0.8	0.3	0.0												
		F	42148	Tなめこおろし	20	g	6	0.0	1.7	0.4	0.0								○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							268	17.1	14.1	1.9	0.2	554	21.1	15.1	64.9	0.2							
12/30	昼	A	42439	TV花野菜と鶏肉のバジル炒め	80	g	87	5.8	3.9	1.6	0.1							○	○				

月		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	0.2	1.1	0.4	0.0								○			
		C	42365	Tしめじのバター醤油パスタ	40	g	63	2.2	8.8	0.7	0.0							○	○			
		D	42420	Tコーンと挽肉の炒め物	10	g	11	0.4	1.2	0.3	0.0							○	○			○
		F	42582	T大豆とトマトのマリネサラダ	20	g	28	1.5	2.1	1.2	0.0											
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0											
							197	10.1	17.1	4.2	0.1	483	14.1	18.1	67.2	0.1						
12/30	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	2.4	8.3	1.2	0.0						○	○	○			
月		A’	42276	TVスナップえんどう	10	g	4	0.0	1.0	0.3	0.0											
		B	42579	Tフレンチマカロニ	20	g	37	1.9	4.3	0.1	0.0						○	○	○			
		C	42188	TV豚肉キムチ炒め	45	g	58	3.7	3.3	0.4	0.0								○			
		D	42546	TV一夜漬（白菜小松菜）	10	g	1	0.0	0.4	0.2	0.0								○			
		F	42405	TVじゃが芋とウインナーの炒め物	20	g	28	1.2	3.8	0.4	0.0							○	○			
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0											
							194	9.2	21.1	2.6	0.0	480	13.2	22.1	65.6	0.0						
12/31	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	3.4	8.5	1.1	0.0							○	○			
火		A’	42068	Tアラビアータ	10	g	18	0.8	1.9	0.1	0.0								○			
		B	42473	T白菜のごまマヨサラダ	20	g	21	1.6	1.6	0.5	0.0						○	○	○			○
		C	42305	TV野菜炒め	45	g	37	2.3	4.0	1.1	0.0						○		○			
		D	42081	Tきのこの佃煮	10	g	10	0.0	1.8	0.3	0.0								○			
		F	42214	TV昆布と大豆の煮物	20	g	34	1.3	3.4	1.5	0.0								○			
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0											
							221	9.4	21.2	4.6	0.0	507	13.4	22.2	67.6	0.0						
12/31	夕	A	42565	チーズささみフライ	1	個	139	9.3	8.4	0.6	0.0							○	○			
火		A’	42504	Tオニオンソテー	10	g	9	0.4	1.2	0.2	0.0							○	○			
		B	42572	TV若芽とキャベツのピリ辛和え	20	g	9	0.3	1.8	0.8	0.0								○			
		C	42560	TVじゃが芋のそぼろあん	40	g	52	1.2	9.0	0.5	0.0								○			

		D	42430	Tオクラのペペロンチーノ	10	g	8	0.5	0.8	0.5	0.0							○	○				
		F	42289	TV彩り野菜の白和え	20	g	18	0.5	2.4	1.2	0.0								○				
		S	42258	Tカツソース	3	g	5	0.1	1.0	0.0	0.0						○		○				
							240	12.3	24.6	3.8	0.0	526	16.3	25.6	66.8	0.0							