※予告無しに変更の可能性があります。

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	おかずのみ たんぱく質	おかずのみ 脂質	おかずのみ 炭水化物	おかずのみ 食塩相当量	ご飯セット エネルギー	ご飯セット たんぱく質	ご飯セット 脂質	ご飯セット 炭水化物	ご飯セット 食塩相当量	アレルゲン 卵	乳	小麦	そば	落花生	エビ	カニ
10/1 火	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							○	○				
		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	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												
							190	9.3	17.4	3.9	0.1	476	13.3	18.4	66.9	0.1							
10/1 火	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						○	○	○				
		A'	42276	TVスナップえんどう	10	g	4	0.0	1.0	0.3	0.0												
		B	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							○	○				
		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	42147	T蒸し鶏とごぼうの酢味噌和え	20	g	14	0.1	2.8	0.6	0.0												
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							171	7.4	19.6	3.1	0.0	457	11.4	20.6	66.1	0.0							
10/2 水	昼	A	42061	Tミックスカレーのルー	150	g	184	10.5	15.6	1.6	0.0							○	○				
		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
		B	42490	TV麩の野菜あんかけ	45	g	20	0.1	3.6	0.4	0.0								○				
		C					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
		D	42282	TVかにかまサラダ	30	g	27	1.7	2.7	0.6	0.0						○	○	○				○
		F					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							231	12.3	21.9	2.6	0.0	517	16.3	22.9	65.6	0.0							

10/2	夕	A	42255	白身フライ	1	個	228	17.3	10.3	0.0	0.0								○				
水		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
		B	42366	Tマカロニと法蓮草のソテー	20	g	31	1.0	4.6	0.4	0.0							○	○				
		C	42179	TV五目豆腐煮	45	g	35	1.0	4.3	0.3	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	42085	TVれんこんの土佐煮	20	g	16	0.2	3.1	0.3	0.0								○				
		S	42258	Tカツソース	3	g	5	0.1	1.0	0.0	0.0						○		○				
							317	19.6	23.8	1.2	0.0	603	23.6	24.8	64.2	0.0							
10/3	昼	A	42004	鯖の味噌煮	1	切	191	13.8	5.6	0.3	0.2												
木		A'	42080	TVキャベツの土佐煮	10	g	3	0.0	0.5	0.1	0.0								○				
		B	42469	TV切干と若布の胡麻和え	20	g	13	0.5	2.0	1.0	0.0								○				
		C	42141	TV春雨の五目炒め	40	g	34	0.6	6.5	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	42421	T法蓮草と油揚の煮物	20	g	16	0.6	1.6	0.7	0.0								○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							265	15.6	17.8	3.0	0.2	551	19.6	18.8	66.0	0.2							
10/3	夕	A	42373	TV和風煮込みハンバーグ（ハンバーグ：1個）	1	人分	97	3.3	8.5	1.2	0.0							○	○				
木		A'	42066	Tトマトスパ	10	g	18	0.6	2.5	0.2	0.0							○	○				
		B	42213	TV大豆とごぼうの味噌煮	20	g	32	1.2	3.2	1.4	0.0								○		○		
		C	42384	TV茄子の挽肉あん	45	g	61	4.4	4.1	0.9	0.0							○	○				
		D	42240	T菜の花の粒マスタード和え	10	g	12	0.8	1.3	0.5	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												
							226	10.3	21.1	4.7	0.0	512	14.3	22.1	67.7	0.0							
10/4	昼	A	42094	TV豚肉の柳川煮	80	g	147	9.9	6.5	1.3	0.1						○	○	○				
金		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	42309	T南瓜そぼろ煮	45	g	66	1.9	8.5	1.0	0.1								○				
		D	42544	TV一夜漬（大根人参）	10	g	2	0.0	0.6	0.2	0.0								○				
		F	42348	TV具沢山ひじき煮	20	g	17	0.6	2.1	0.4	0.0								○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							254	13.4	19.2	3.0	0.2	540	17.4	20.2	66.0	0.2							
10/4	夕	A	42030	えびカツ	1	個	126	7.0	9.8	0.5	0.0								○			○	
金		A'	42451	TV人参グラッセ（ランダム）	10	g	4	0.0	1.0	0.3	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	42417	TV焼きそば	40	g	73	2.6	10.6	0.5	0.0							○	○				
		D	42465	TV枝豆とコーンのバター風味	10	g	15	0.8	1.4	0.4	0.0							○	○				
		F	42249	若竹煮	20	g	5	0.0	1.1	0.6	0.0								○				
		S	42258	Tカツソース	3	g	5	0.1	1.0	0.0	0.0						○		○				
							236	10.5	26.8	3.0	0.0	522	14.5	27.8	66.0	0.0							
10/7	昼	A	42494	TVホイコーロー	80	g	163	12.1	6.3	1.2	0.1								○		○		
月		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	42438	Tベーコンパスタ	40	g	72	2.6	9.4	0.6	0.0						○	○	○				
		D	42075	Tふきのきんぴら	10	g	3	0.1	0.5	0.1	0.0								○				
		F	42350	Tキャロットラペ	20	g	23	0.7	4.3	0.6	0.0								○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							278	16.3	22.1	3.1	0.1	564	20.3	23.1	66.1	0.1							
10/7	夕	A	42020	ほっけみりん焼	1	切	79	2.2	5.3	0.0	0.1								○				
月		A'	42547	TV一夜漬（白菜昆布）	10	g	2	0.0	0.4	0.2	0.0								○				
		B	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						○		○				
		C	42372	T枝豆入り麻婆なす	45	g	75	5.9	4.0	1.0	0.0								○				○
		D	42559	TV人参しりしり	10	g	8	0.4	0.9	0.2	0.0								○				
		F	42100	TVさつま芋のレモン煮	30	g	40	0.0	9.5	0.6	0.0								○				

		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							229	10.2	22.1	2.9	0.1	515	14.2	23.1	65.9	0.1							
10/8	昼	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							○	○				
火		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
		B	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								○				
		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	42568	T小松菜のおひたし	10	g	5	0.0	0.8	0.4	0.0								○				
		F	42097	TVカリフラワーのピクルス	20	g	9	0.0	1.7	0.6	0.0												
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							186	8.5	16.7	2.8	0.1	472	12.5	17.7	65.8	0.1							
10/8	夕	A	42334	やわらかメンチカツ	1	個	214	14.4	15.9	1.4	0.0						○	○	○				
火		A'	42400	TVミックスソテー	10	g	8	0.1	1.6	0.5	0.0							○	○				
		B	42211	TVごぼうのそぼろ煮	20	g	17	0.1	2.9	0.9	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	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	42461	TV大豆と人参の煮物	20	g	34	1.3	3.0	1.3	0.0								○				
		S	42258	Tカツソース	3	g	5	0.1	1.0	0.0	0.0						○		○				
							317	18.1	28.1	4.7	0.0	603	22.1	29.1	67.7	0.0							
10/9	昼	A	42003	赤魚の味噌煮	1	切	80	2.1	5.4	0.3	0.0												
水		A'	42200	T菜の花の辛子和え	10	g	4	0.0	0.9	0.4	0.0						○		○				
		B	42229	Tベーコンのサラダ	20	g	25	1.8	1.9	0.4	0.0						○	○	○				
		C	42513	TV豆腐のカレー煮込み	45	g	40	1.4	4.0	0.9	0.0							○	○				
		D	42401	TV竹輪のきんぴら	10	g	12	0.3	1.4	0.0	0.0								○				
		F	42112	TVひじきとごぼうのごま煮	20	g	15	0.7	1.9	0.8	0.0								○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							176	6.3	15.5	2.8	0.0	462	10.3	16.5	65.8	0.0							
10/9	夕	A	42555	TV肉じゃが	80	g	122	5.8	9.9	1.0	0.1								○				

水		A'					0	0.0	0.0	0.0	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	42534	Tパスタのクリーム煮	45	g	53	2.3	6.9	0.7	0.0							○	○				
		D	42317	Tあさりときのこの佃煮	10	g	9	0.0	1.4	0.4	0.0								○				
		F	42501	TV白菜と若芽の煮物	20	g	7	0.0	1.6	0.7	0.0								○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							204	8.5	21.4	3.2	0.1	490	12.5	22.4	66.2	0.1							
10/10	昼	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'	42276	TVスナップえんどう	10	g	4	0.0	1.0	0.3	0.0												
		B	42509	TVナスの油炒め	20	g	28	2.4	1.6	0.4	0.0								○				
		C	42126	TV筑前煮	45	g	42	1.7	4.1	1.0	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	42564	TVハーブマッシュポテト	20	g	31	1.4	4.2	0.3	0.0						○	○	○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							210	9.3	20.3	3.5	0.0	496	13.3	21.3	66.5	0.0							
10/10	夕	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						○		○				
木		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	42305	TV野菜炒め	45	g	37	2.3	4.0	1.1	0.0						○		○				
		D	42202	TV高野豆腐煮(サイコロ)	10	g	12	0.7	0.3	0.1	0.0								○				
		F	42452	TV切干と人参のハリハリ	20	g	9	0.0	2.1	0.7	0.0								○				
		S	42256	Tイタリアンソース	20	g	16	0.4	3.0	0.3	0.0							○	○				
							233	13.3	17.4	2.7	0.1	519	17.3	18.4	65.7	0.1							
10/11	昼	A	42566	Dあぶらかれいみりん焼	1	切	56	0.7	1.1	0.0	0.2								○				
金		A'	42176	TV人参のきんぴら	10	g	8	0.3	0.9	0.3	0.0								○				
		B	42299	T鶏そぼろと大豆の煮物	20	g	32	1.2	2.6	0.7	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	42421	T法蓮草と油揚の煮物	10	g	8	0.3	0.7	0.3	0.0								○				
		F	42210	Tベーコンのピリ辛和え	20	g	16	0.5	2.8	0.5	0.0						○	○	○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							179	5.8	14.8	2.1	0.2	465	9.8	15.8	65.1	0.2							
10/11	夕	A	42166	Tハヤシライスのルー	150	g	169	8.8	17.3	1.5	0.0							○	○				
金		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
		B	42462	TV里芋のおろし煮	45	g	36	0.0	7.3	0.7	0.0								○				
		C					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
		D	42244	Tコールスローサラダ	30	g	31	2.2	3.3	0.7	0.0						○	○	○				
		F					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							236	11.0	27.9	2.9	0.0	522	15.0	28.9	65.9	0.0							
10/14	昼	A	42335	ポテトコロッケ	1	個	165	10.4	15.6	0.6	0.0						○	○	○				
月		A'	42451	TV人参グラッセ(ランダム)	10	g	4	0.0	1.0	0.3	0.0							○	○				
		B	42206	T法蓮草とツナのトマトマリネ	20	g	15	0.7	1.5	0.6	0.0							○	○				
		C	42329	TV鶏と大根の味噌煮	45	g	36	1.7	2.3	0.5	0.0								○				
		D	42203	TV大豆と椎茸の煮物	10	g	16	0.6	1.4	0.7	0.0								○				
		F	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								○				
		S	42258	Tカツソース	3	g	5	0.1	1.0	0.0	0.0						○		○				
							257	13.7	25.8	3.1	0.0	543	17.7	26.8	66.1	0.0							
10/14	夕	A	42252	あらびき肉団子(肉団子:2個)	1	人分	136	6.8	12.5	0.6	0.0						○	○	○				
月		A'	42201	Tうま塩キャベツ	10	g	3	0.0	0.7	0.2	0.0								○				○
		B	42368	T竹輪の磯辺炒め	20	g	21	0.3	2.9	0.2	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	42545	TV一夜漬(白菜人参)	10	g	2	0.0	0.5	0.2	0.0								○				
		F	42243	Tごぼうのごま酢和え	20	g	19	0.5	3.6	0.7	0.0								○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												

							244	9.8	29.0	2.6	0.0	530	13.8	30.0	65.6	0.0							
10/15	昼	A	42008	赤魚のみぞれ煮	1	切	77	1.7	5.9	0.2	0.0								○				
火		A'	42273	TV法蓮草	10	g	4	0.0	0.5	0.5	0.0												
		B	42348	TV具沢山ひじき煮	20	g	17	0.6	2.1	0.4	0.0								○				
		C	42345	T南瓜の柚子そぼろあん	45	g	53	1.4	8.1	0.9	0.0								○				
		D	42467	TV塩枝豆	10	g	14	0.6	0.9	0.7	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												
							191	6.2	19.8	3.1	0.0	477	10.2	20.8	66.1	0.0							
10/15	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							○	○				
火		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
		B	42382	TV茄子の生姜煮	25	g	42	3.3	2.6	0.4	0.0								○				
		C	42193	TVキャベツと豚肉のオイスター煮込み	45	g	67	4.7	3.2	0.6	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	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												
							243	15.2	18.0	2.6	0.1	529	19.2	19.0	65.6	0.1							
10/16	昼	A	42431	TV肉団子の柚子風味野菜あん（肉団子：3個）	1	人分	101	3.8	11.4	1.4	0.0						○	○	○				
水		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
		B	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								○				
		C	42530	TV高野豆腐の卵とじ	45	g	65	4.4	2.3	0.3	0.0						○	○	○				
		D	42162	Tなめこ昆布	10	g	7	0.0	1.8	0.5	0.0								○				
		F	42469	TV切干と若布の胡麻和え	20	g	13	0.5	2.0	1.0	0.0								○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							198	8.9	19.3	3.6	0.0	484	12.9	20.3	66.6	0.0							
10/16	夕	A	42268	ほっけ塩焼	1	切	57	2.2	0.1	0.0	0.1												
水		A'	42072	TV人参のレモン煮	10	g	5	0.0	1.1	0.3	0.0							○	○				

		B	42537	TV彩りマッシュポテト	20	g	33	1.9	3.4	0.2	0.0						○	○	○				
		C	42104	TV鶏大豆	45	g	76	3.6	4.9	1.7	0.1								○				
		D	42085	TVれんこんの土佐煮	10	g	7	0.1	1.6	0.2	0.0								○				
		F	42073	Tマカロニトマト炒め	20	g	35	1.2	5.6	0.2	0.0							○	○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							213	9.0	16.7	2.6	0.2	499	13.0	17.7	65.6	0.2							
10/17	昼	A	42265	さば梅煮	1	切	179	13.4	4.1	0.1	0.2								○				
木		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
		B	42282	TVかにかまサラダ	20	g	17	1.0	1.9	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	42559	TV人参しりしり	10	g	8	0.4	0.9	0.2	0.0								○				
		F	42422	T竹の子と春雨の煮物	20	g	11	0.0	2.7	0.5	0.0								○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							244	15.2	13.7	1.8	0.2	530	19.2	14.7	64.8	0.2							
10/17	夕	A	42027	ヒレカツ	1	個	99	6.8	5.3	0.3	0.0						○	○	○				
木		A'	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												
		B	42102	TVさつま芋の甘露煮	30	g	39	0.1	9.1	0.6	0.0								○				
		C	42339	TV麩と大根の煮物	45	g	27	0.7	3.7	0.5	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	42294	TVブロッコリーのツナマヨ和え	20	g	17	1.0	1.6	0.6	0.0						○	○	○				
		S	42258	Tカツソース	3	g	5	0.1	1.0	0.0	0.0						○		○				
							205	9.2	23.1	2.3	0.0	491	13.2	24.1	65.3	0.0							
10/18	昼	A	42532	TVロールキャベツのクリーム煮（ロールキャベツ：1個）	1	人分	96	5.7	8.2	1.0	0.1						○	○	○				
金		A'	42276	TVスナップえんどう	10	g	4	0.0	1.0	0.3	0.0												
		B	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						○	○	○				
		C	42369	Tきのことウインナーの醤油パスタ	40	g	57	1.9	8.0	0.6	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	42107	Tジャガ芋の洋風あんかけ	25	g	28	1.2	3.8	0.3	0.0							○	○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							216	10.5	24.7	3.8	0.1	502	14.5	25.7	66.8	0.1							
10/18	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								○				
金		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
		B	42076	TVきんぴられんこん	20	g	21	0.6	3.5	0.5	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	42419	T法蓮草ソテー	10	g	5	0.1	0.8	0.4	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												
							215	11.5	18.0	4.9	0.1	501	15.5	19.0	67.9	0.1							
10/21	昼	A	42398	TV和風おろしハンバーグ（ハンバーグ：1個）	1	人分	98	3.3	8.4	1.2	0.0							○	○				
月		A'	42558	TV平さやいんげん	10	g	3	0.0	0.8	0.3	0.0												
		B	42355	Tマカロニ玉子	20	g	30	1.5	3.5	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	42325	TV大根と椎茸の煮物	10	g	3	0.0	0.6	0.2	0.0								○				
		F	42213	TV大豆とごぼうの味噌煮	20	g	32	1.2	3.2	1.4	0.0								○		○		
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							207	6.9	23.5	3.9	0.0	493	10.9	24.5	66.9	0.0							
10/21	夕	A	42332	TV鶏肉と蓮根の照煮	80	g	123	5.9	9.3	0.7	0.1								○				
月		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
		B	42502	T切干大根のごま酢和え	20	g	12	0.7	1.5	0.6	0.0								○				
		C	42513	TV豆腐のカレー煮込み	45	g	40	1.4	4.0	0.9	0.0							○	○				
		D	42504	Tオニオンソテー	10	g	9	0.4	1.2	0.2	0.0							○	○				
		F	42457	T春雨とハムの甘酢炒め	20	g	23	0.7	4.0	0.1	0.0						○	○	○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							207	9.1	20.0	2.5	0.1	493	13.1	21.0	65.5	0.1							

10/22	昼	A	42528	TV鶏肉と野菜の塩麹炒め	80	g	95	5.8	3.8	1.1	0.1												
火		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	1.1	2.4	0.8	0.0								○				
		C	42086	TV竹輪の卵とじ	45	g	41	1.9	3.9	0.2	0.0						○	○	○				
		D	42451	TV人参グラッセ（ランダム）	10	g	4	0.0	1.0	0.3	0.0							○	○				
		F	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						○		○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							178	9.2	13.1	2.8	0.1	464	13.2	14.1	65.8	0.1							
10/22	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						○	○	○				○
火		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
		B	42246	T法蓮草のわさび和え	20	g	18	1.2	1.9	0.9	0.0						○	○	○				
		C	42371	T茄子のボロネーゼ	45	g	68	5.0	4.2	0.7	0.0							○	○				
		D	42316	TV白菜とおかかの漬物	10	g	4	0.0	0.7	0.2	0.0								○				
		F	42270	TV白花豆煮	20	g	31	0.2	6.1	2.1	0.0								○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							261	12.6	27.1	6.3	0.1	547	16.6	28.1	69.3	0.1							
10/23	昼	A	42262	さわら味噌粕焼	1	切	98	5.0	1.8	0.1	0.2												
水		A'	42327	Tうまい菜の生姜和え	10	g	4	0.0	0.9	0.4	0.0								○				
		B	42293	TV春雨明太	20	g	24	0.8	3.9	0.2	0.0						○		○				
		C	42305	TV野菜炒め	45	g	37	2.3	4.0	1.1	0.0						○		○				
		D	42465	TV枝豆とコーンのバター風味	10	g	15	0.8	1.4	0.4	0.0							○	○				
		F	42403	TV一口茄子のオランダ煮	25	g	42	3.7	2.1	0.5	0.0								○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							220	12.6	14.1	2.7	0.2	506	16.6	15.1	65.7	0.2							
10/23	夕	A	42051	TVロールキャベツのコンソメ仕立て	1	個	48	2.0	5.8	1.0	0.0						○	○	○				
水		A'	42517	TVインゲンソテー	10	g	3	0.0	0.8	0.3	0.0							○	○				
		B	42461	TV大豆と人参の煮物	20	g	34	1.3	3.0	1.3	0.0								○				

		C	42539	TVチキンの野菜のクリーム	45	g	62	2.8	6.1	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	42483	Tカラフルパスタ	20	g	36	2.1	3.5	0.2	0.0						○	○	○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							191	8.7	20.0	3.8	0.0	477	12.7	21.0	66.8	0.0							
10/24	昼	A	42278	TV大根とつくねの煮物（肉団子：3個）	1	人分	101	3.9	10.8	1.6	0.0						○	○	○				
木		A'					0	0.0	0.0	0.0	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	42438	Tベーコンパスタ	40	g	72	2.6	9.4	0.6	0.0						○	○	○				
		D	42515	TVピーマンのおかか和え	10	g	5	0.0	1.3	0.3	0.0												
		F	42296	TV白菜のとろみ煮	25	g	6	0.0	1.6	0.3	0.0								○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							203	7.0	26.7	3.5	0.0	489	11.0	27.7	66.5	0.0							
10/24	夕	A	42029	ハムカツ	1	個	165	11.2	13.2	1.2	0.1							○	○				
木		A'	42467	TV塩枝豆	10	g	14	0.6	0.9	0.7	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	42341	TV豚肉のチリソース炒め	40	g	54	2.7	4.6	0.4	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	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						○		○				
							269	14.9	26.0	4.3	0.1	555	18.9	27.0	67.3	0.1							
10/25	昼	A	42012	鯖の塩焼	1	切	163	13.4	0.2	0.0	0.2												
金		A'	42176	TV人参のきんぴら	10	g	8	0.3	0.9	0.3	0.0								○				
		B	42108	T洋風肉じゃが煮	20	g	22	0.5	3.8	0.4	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	42449	T切干と法蓮草のおひたし	10	g	4	0.0	0.7	0.4	0.0								○				
		F	42210	Tベーコンのピリ辛和え	20	g	16	0.5	2.8	0.5	0.0						○	○	○				

		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							237	15.1	12.2	1.9	0.2	523	19.1	13.2	64.9	0.2							
10/25	夕	A	42045	TV豚肉のおろし煮	90	g	179	14.3	4.3	0.7	0.1								○				
金		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
		B	42145	Tハムとブロッコリーのマリーネ	20	g	21	1.5	1.9	0.5	0.0						○	○	○				
		C	42189	TV麩ときのこの卵とじ	45	g	38	2.3	3.0	0.3	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	42476	TV大豆としらすの甘辛煮	20	g	39	1.7	3.4	1.2	0.0								○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							286	20.1	13.6	3.1	0.1	572	24.1	14.6	66.1	0.1							
10/28	昼	A	42506	TVキャベツと豚肉の塩あんかけ	80	g	102	6.3	4.1	0.7	0.1												
月		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
		B	42366	Tマカロニと法蓮草のソテー	20	g	31	1.0	4.6	0.4	0.0							○	○				
		C	42432	TV厚揚げのそぼろ煮	45	g	46	2.0	3.6	0.5	0.0							○	○				
		D	42401	TV竹輪のきんぴら	10	g	12	0.3	1.4	0.0	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												
							200	9.6	15.5	1.9	0.1	486	13.6	16.5	64.9	0.1							
10/28	夕	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	7.7	9.2	2.3	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	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	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	42463	T人参のきな粉和え	10	g	8	0.1	1.6	0.4	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												
							216	10.8	22.0	4.8	0.0	502	14.8	23.0	67.8	0.0							
10/29	昼	A	42002	赤魚の生姜煮	1	切	71	1.7	4.7	0.0	0.0								○				

火		A'	42272	TV菜の花	10	g	5	0.1	0.9	0.7	0.0												
		B	42537	TV彩りマッシュポテト	20	g	33	1.9	3.4	0.2	0.0						○	○	○				
		C	42384	TV茄子の挽肉あん	45	g	61	4.4	4.1	0.9	0.0							○	○				
		D	42202	TV高野豆腐煮(サイコロ)	10	g	12	0.7	0.3	0.1	0.0								○				
		F	42241	Tゴボウのピリ辛サラダ	20	g	23	1.4	2.4	0.7	0.0						○	○	○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							205	10.2	15.8	2.6	0.0	491	14.2	16.8	65.6	0.0							
10/29	夕	A	42556	TV鶏の柚子胡椒炒め	80	g	105	6.5	5.1	0.9	0.1								○				
火		A'					0	0.0	0.0	0.0	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	42490	TV麩の野菜あんかけ	45	g	20	0.1	3.6	0.4	0.0								○				
		D	42322	TV大根の甘酢漬け	10	g	5	0.0	1.5	0.2	0.0												
		F	42531	T昆布煮豆	20	g	43	1.7	4.3	1.8	0.0								○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							184	8.7	16.3	4.1	0.1	470	12.7	17.3	67.1	0.1							
10/30	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								○				
水		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
		B	42156	T菜の花としめじの和え物	20	g	10	0.1	2.3	1.2	0.0								○				
		C	42340	TVベーコンと野菜の玉子炒め	40	g	46	3.6	2.3	0.5	0.1						○	○	○				
		D	42325	TV大根と椎茸の煮物	10	g	3	0.0	0.6	0.2	0.0								○				
		F	42368	T竹輪の磯辺炒め	20	g	21	0.3	2.9	0.2	0.0								○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							216	11.5	15.1	2.8	0.2	502	15.5	16.1	65.8	0.2							
10/30	夕	A	42552	TV焼肉塩レモン炒め	80	g	143	8.4	6.4	0.9	0.1								○				○
水		A'					0	0.0	0.0	0.0	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	42179	TV五目豆腐煮	45	g	35	1.0	4.3	0.3	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	42452	TV切干と人参のハリハリ	20	g	9	0.0	2.1	0.7	0.0								○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							223	10.6	18.8	2.3	0.1	509	14.6	19.8	65.3	0.1							
10/31	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							○	○				
木		A'	42400	TVミックスソテー	10	g	8	0.1	1.6	0.5	0.0							○	○				
		B	42147	T蒸し鶏とごぼうの酢味噌和え	20	g	14	0.1	2.8	0.6	0.0												
		C	42362	T豚バラ春雨のニラ玉炒め	40	g	74	4.2	6.5	0.4	0.0						○	○	○				
		D	42271	TV金時豆煮	10	g	18	0.1	3.4	1.1	0.0								○				
		F	42085	TVれんこんの土佐煮	20	g	16	0.2	3.1	0.3	0.0								○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							231	8.1	25.9	4.0	0.0	517	12.1	26.9	67.0	0.0							
10/31	夕	A	42565	Dチーズささみフライ	1	個	139	9.3	8.4	0.6	0.0							○	○				
木		A'	42175	T大根と青菜の柚子和え	10	g	4	0.0	0.7	0.2	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	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	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	42098	TVカリフラワーの甘酢漬け	20	g	9	0.0	2.1	0.6	0.0												
		S	42258	Tカツソース	3	g	5	0.1	1.0	0.0	0.0						○		○				
							240	13.0	20.9	3.8	0.0	526	17.0	21.9	66.8	0.0							