※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
3/3	昼	A	42334	やわらかメンチカツ	1	個	214	5.5	14.4	15.9	1.3						○	○	○				
月		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
		B	42455	TV若布の塩こうじ	20	g	9	0.4	0.2	2.4	0.4						○		○				
		C	42489	TV豆腐としめじのとろみ煮	50	g	24	1.0	0.4	3.8	0.4								○				
		D	42421	T法蓮草と油揚の煮物	10	g	8	0.6	0.3	0.7	0.1								○				
		F	42073	Tマカロニトマト炒め	20	g	35	0.8	1.2	5.6	0.2							○	○				
		S	42258	Tカツソース	3	g	5	0.0	0.1	1.0	0.2						○		○				
							295	8.3	16.6	29.4	2.6	581	12.3	17.6	92.4	2.6							
3/3	夕	A	42011	白身魚の味噌煮	1	切	73	11.2	0.6	5.4	0.9												
月		A'	42176	TV人参のきんぴら	10	g	8	0.1	0.3	0.9	0.0								○				
		B	42271	TV金時豆煮	20	g	34	1.4	0.2	7.1	0.1								○				
		C	42341	TV豚肉のチリソース炒め	40	g	54	2.6	2.7	4.6	0.4								○				
		D	42175	T大根と青菜の柚子和え	10	g	4	0.2	0.0	0.7	0.1								○				
		F	42297	TVさつま芋とツナの青じそサラダ	20	g	33	0.7	1.3	4.7	0.1						○	○	○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							206	16.2	5.1	23.4	1.6	492	20.2	6.1	86.4	1.6							
3/4	昼	A	42578	TVロールキャベツのコンソメ仕立て	1	個	50	2.0	1.9	6.3	1.1						○	○	○				
火		A'	42274	TVブロッコリー	10	g	3	0.4	0.0	0.4	0.0												
		B	42107	Tジャガ芋の洋風あんかけ	25	g	28	0.3	1.2	3.8	0.2							○	○				
		C	42198	TV豚肉と大根のごま煮	45	g	92	3.2	6.9	3.7	0.4								○				
		D	42613	T赤ピーマンと玉ねぎのソテー	10	g	9	0.2	0.3	1.3	0.1							○	○				
		F	42580	TV枝豆と人参のあっさり煮	20	g	21	1.4	0.7	2.1	0.1								○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							203	7.5	11.0	17.6	1.9	489	11.5	12.0	80.6	1.9							

3/4	夕	A	42061	Tミックスカレーのルー	150	g	184	5.8	10.5	15.6	1.6							○	○				
火		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
		B	42514	TV麩の玉子とじ	45	g	42	1.5	2.3	3.5	0.5						○	○	○				
		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	1.0	2.4	0.3						○	○	○				
		F					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							245	8.3	13.8	21.5	2.4	531	12.3	14.8	84.5	2.4							
3/5	昼	A	42567	赤魚の煮付け	1	切	66	8.8	1.7	3.3	0.6								○				
水		A'	42553	TV人参グラッセ	10	g	5	0.1	0.0	1.1	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	42539	TVチキンの野菜のクリーム	45	g	62	2.9	2.8	6.1	0.5							○	○				
		D	42377	TV竹輪のピリ辛炒め	10	g	13	0.8	0.5	1.1	0.1								○				
		F	42237	T彩りフレンチサラダ	20	g	25	0.3	1.9	1.8	0.2						○		○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							204	13.2	9.9	15.2	1.5	490	17.2	10.9	78.2	1.5							
3/5	夕	A	42394	TV鶏団子のトマト煮込み（肉団子：3個）	1	人分	132	5.3	4.9	16.5	1.4						○	○	○				
水		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
		B	42592	T人参とコーンの和え物	20	g	13	0.6	0.0	2.9	0.2								○				
		C	42129	TV豚肉豆腐	45	g	52	2.7	2.1	5.0	0.5								○				
		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	42243	Tごぼうのごま酢和え	20	g	19	0.3	0.5	3.6	0.3								○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							219	9.1	7.5	28.8	2.5	505	13.1	8.5	91.8	2.5							
3/6	昼	A	42361	T鶏のカレー照煮込み（鶏肉：2個）	1	人分	128	8.5	7.8	4.6	0.8							○	○				
木		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	0.4	0.1	1.8	0.2								○				

		C	42365	Tしめじのバター醤油パスタ	35	g	56	1.5	1.9	7.9	0.4							○	○				
		D	42201	Tうま塩キャベツ	10	g	3	0.2	0.0	0.7	0.1								○				○
		F	42473	T白菜のごまマヨサラダ	20	g	21	0.6	1.6	1.6	0.1						○	○	○				○
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							217	11.2	11.4	16.6	1.6	503	15.2	12.4	79.6	1.6							
3/6	夕	A	42255	白身フライ	1	個	228	7.1	17.3	10.3	0.5								○				
木		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
		B	42501	TV白菜と若芽の煮物	20	g	7	0.3	0.0	1.6	0.1								○				
		C	42511	TV根菜と大豆の洋風煮	45	g	44	3.0	1.7	4.2	0.6						○	○	○				
		D	42568	T小松菜のおひたし	10	g	5	0.4	0.0	0.8	0.1								○				
		F	42215	TVキャベツと油揚げの味噌煮	20	g	18	1.1	0.8	1.9	0.2								○				
		S	42258	Tカツソース	3	g	5	0.0	0.1	1.0	0.2						○		○				
							307	11.9	19.9	19.8	1.7	593	15.9	20.9	82.8	1.7							
3/7	昼	A	42017	あぶらかれいみぞれ煮	1	切	91	13.6	0.9	6.7	1.0								○				
金		A'	42401	TV竹輪のきんぴら	10	g	12	0.8	0.3	1.4	0.1								○				
		B	42509	TVナスの油炒め	20	g	28	0.3	2.4	1.6	0.1								○				
		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	42247	T菜の花のおひたし	20	g	12	1.1	0.1	2.4	0.2								○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							191	18.3	5.7	16.1	1.9	477	22.3	6.7	79.1	1.9							
3/7	夕	A	42415	TVポークチャップ	80	g	146	8.1	6.9	11.8	1.0							○					
金		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	0.5	0.0	1.7	0.1												
		C	42141	TV春雨の五目炒め	40	g	34	1.1	0.6	6.5	0.6								○				
		D	42327	Tうまい菜の生姜和え	10	g	4	0.3	0.0	0.9	0.1								○				
		F	42554	TVキャベツとコーンの炒め物	20	g	12	0.5	0.4	1.8	0.1						○	○					

		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							205	10.5	7.9	22.7	1.9	491	14.5	8.9	85.7	1.9							
3/10	昼	A	42030	えびカツ	1	個	126	5.6	7.0	9.8	0.5								○			○	
月		A'	42467	TV塩枝豆	10	g	14	1.2	0.6	0.9	0.1												
		B	42368	T竹輪の磯辺炒め	20	g	21	1.2	0.3	2.9	0.3								○				
		C	42106	TV野菜のチリソース煮	40	g	36	0.9	0.8	6.2	0.5								○				
		D	42546	TV一夜漬（白菜小松菜）	10	g	1	0.1	0.0	0.4	0.1								○				
		F	42246	T法蓮草のわさび和え	20	g	18	1.0	1.2	1.9	0.3						○	○	○				
		S	42258	Tカツソース	3	g	5	0.0	0.1	1.0	0.2						○		○				
							221	10.0	10.0	23.1	2.0	507	14.0	11.0	86.1	2.0							
3/10	夕	A	42507	TVナスと鶏肉のしぎ焼き	80	g	127	5.0	8.5	7.3	0.9								○				
月		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
		B	42270	TV白花豆煮	20	g	31	1.4	0.2	6.1	0.0								○				
		C	42417	TV焼きそば	35	g	64	1.6	2.2	9.4	0.6							○	○				
		D	42504	Tオニオンソテー	10	g	9	0.1	0.4	1.2	0.1							○	○				
		F	42346	Tキャベツとツナのナムル	20	g	17	0.8	0.8	1.7	0.1								○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							248	8.9	12.1	25.7	1.7	534	12.9	13.1	88.7	1.7							
3/11	昼	A	42522	TVポークジンジャー	80	g	128	8.2	6.6	8.6	1.0								○				
火		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
		B	42518	TVごぼうの味噌煮	20	g	16	0.5	0.1	3.2	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	42072	TV人参のレモン煮	10	g	5	0.1	0.0	1.1	0.1							○	○				
		F	42460	T切干と法蓮草のごまマヨネーズ	20	g	25	0.9	1.7	2.0	0.1						○		○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							209	12.2	9.8	18.3	1.9	495	16.2	10.8	81.3	1.9							
3/11	夕	A	42393	Vやわらかハンバーグ	1	個	84	5.2	3.3	5.5	0.5							○	○				

火		A'	42558	TV平さやいんげん	10	g	3	0.2	0.0	0.8	0.0												
		B	42579	Tフレンチマカロニ	20	g	37	0.8	1.9	4.3	0.2						○	○	○				
		C	42092	TVれんこんの五目煮	45	g	55	3.1	2.6	4.7	0.4								○				
		D	42441	TVなめこと若芽のサッと煮	10	g	3	0.2	0.0	0.9	0.1								○				
		F	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							○	○		○		
		S	42259	ケチャップマスタードソース	10	g	13	0.2	0.1	2.6	0.3								○				
							214	10.9	8.6	21.6	1.8	500	14.9	9.6	84.6	1.8							
3/12	昼	A	42602	シイラ白醤油焼	1	切	46	7.4	0.6	3.2	0.5								○				
水		A'	42276	TVスナップえんどう	10	g	4	0.3	0.0	1.0	0.1												
		B	42287	TVベーコンの和風サラダ	20	g	27	0.6	2.0	1.8	0.1						○	○	○				
		C	42307	TV豚肉ときくらげの卵とじ	45	g	74	3.9	5.0	3.4	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	42487	T南瓜のピーナッツ和え	20	g	30	1.1	1.2	4.0	0.1								○		○		
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							188	13.5	8.9	15.0	1.3	474	17.5	9.9	78.0	1.3							
3/12	夕	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							○	○				
水		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	42339	TV麩と大根の煮物	45	g	27	1.5	0.7	3.7	0.4								○				
		D	42318	TVレッドキャベツのピクルス	10	g	5	0.2	0.0	1.3	0.0												
		F	42537	TV彩りマッシュポテト	20	g	33	0.5	1.9	3.4	0.1						○	○	○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							179	10.2	8.6	15.6	1.9	465	14.2	9.6	78.6	1.9							
3/13	昼	A	42494	TVホイコーロー	80	g	163	5.9	12.1	6.3	1.0								○		○		
木		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	0.4	0.3	1.3	0.2						○	○	○				
		C	42536	Tマカロニとツナのクリーム煮	45	g	59	2.1	2.8	6.7	0.5							○	○				

		D	42400	TVミックスソテー	10	g	8	0.4	0.1	1.6	0.1							○	○				
		F	42240	T菜の花の粒マスタード和え	20	g	25	1.1	1.5	2.6	0.2						○	○	○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							263	9.9	16.8	18.5	2.0	549	13.9	17.8	81.5	2.0							
3/13	夕	A	42028	キャベツメンチ	1	個	175	4.6	11.5	12.8	0.5						○	○	○				
木		A'	42316	TV白菜とおかかの漬物	10	g	4	0.2	0.0	0.7	0.1								○				
		B	42225	Tオクラとなめこの生姜和え	20	g	11	0.6	0.4	1.8	0.2						○		○				○
		C	42338	TV蕪と鶏肉の煮物	45	g	40	2.2	2.0	3.0	0.6								○				
		D	42077	T昆布の佃煮	10	g	10	0.3	0.1	3.1	0.2								○				
		F	42239	TV中華春雨	20	g	11	0.2	0.0	2.7	0.3							○	○				
		S	42258	Tカツソース	3	g	5	0.0	0.1	1.0	0.2						○		○				
							256	8.1	14.1	25.1	2.1	542	12.1	15.1	88.1	2.1							
3/14	昼	A	42056	TV牛肉と厚揚げの甘辛煮	90	g	176	6.6	12.4	8.1	1.1							○	○				
金		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
		B	42211	TVごぼうのそぼろ煮	20	g	17	1.3	0.1	2.9	0.2							○	○				
		C	42497	TV白菜と麩の玉子とじ	45	g	36	1.2	2.1	2.9	0.5						○	○	○				
		D	42075	Tふきのきんぴら	10	g	3	0.0	0.1	0.5	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						○	○	○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							250	10.2	15.4	16.7	2.1	536	14.2	16.4	79.7	2.1							
3/14	夕	A	42262	さわら味噌粕焼	1	切	98	10.4	5.0	1.8	0.8												
金		A'	42176	TV人参のきんぴら	10	g	8	0.1	0.3	0.9	0.0								○				
		B	42271	TV金時豆煮	20	g	34	1.4	0.2	7.1	0.1								○				
		C	42489	TV豆腐としめじのとろみ煮	50	g	24	1.0	0.4	3.8	0.4								○				
		D	42321	TV大根の酢漬	10	g	6	0.1	0.0	1.5	0.0												
		F	42300	Tカラフルスパ	20	g	39	0.7	2.0	4.5	0.2						○	○	○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												

							209	13.7	7.9	19.6	1.5	495	17.7	8.9	82.6	1.5							
3/17	昼	A	42027	ヒレカツ	1	個	99	3.9	6.8	5.3	0.3						○	○	○				
月		A'	42545	TV一夜漬（白菜人参）	10	g	2	0.1	0.0	0.5	0.1								○				
		B	42541	T麩と若芽の酢の物	20	g	8	0.4	0.0	2.4	0.3								○				
		C	42372	T枝豆入り麻婆なす	45	g	75	1.4	5.9	4.0	0.5								○				○
		D	42163	TV切干大根のカレーきんぴら	10	g	6	0.1	0.1	0.8	0.1							○	○				
		F	42236	T蒸し鶏とぜんまいの和え物	20	g	12	0.8	0.2	1.8	0.1								○				
		S	42258	Tカツソース	3	g	5	0.0	0.1	1.0	0.2						○		○				
							207	6.7	13.1	15.8	1.6	493	10.7	14.1	78.8	1.6							
3/17	夕	A	42005	白身魚の生姜煮	1	切	65	10.6	0.2	4.6	0.6								○				
月		A'	42517	TVインゲンソテー	10	g	3	0.2	0.0	0.8	0.1							○	○				
		B	42073	Tマカロニトマト炒め	20	g	35	0.8	1.2	5.6	0.2							○	○				
		C	42364	T春雨とツナのピリ辛炒め	40	g	54	1.5	1.9	7.3	0.6								○				
		D	42322	TV大根の甘酢漬け	10	g	5	0.1	0.0	1.5	0.1												
		F	42209	T竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	20	g	25	0.9	1.5	2.0	0.2						○		○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							187	14.1	4.8	21.8	1.8	473	18.1	5.8	84.8	1.8							
3/18	昼	A	42391	Vミートインオムレツ	1	個	43	3.3	1.9	3.1	0.5						○		○				
火		A'	42504	Tオニオンソテー	10	g	9	0.1	0.4	1.2	0.1							○	○				
		B	42226	T小倉なんきん	20	g	25	0.6	0.0	5.7	0.0												
		C	42188	TV豚肉キムチ炒め	45	g	58	2.5	3.7	3.3	0.7								○				
		D	42327	Tうまい菜の生姜和え	10	g	4	0.3	0.0	0.9	0.1								○				
		F	42223	Tオクラとツナのマヨネーズ和え	25	g	34	1.8	2.1	2.1	0.3						○		○				
		S	42256	Tイタリアンソース	12	g	9	0.3	0.3	1.8	0.2							○	○				
							182	8.9	8.4	18.1	1.9	468	12.9	9.4	81.1	1.9							
3/18	夕	A	42332	TV鶏肉と蓮根の照煮	80	g	123	6.6	5.9	9.3	1.0								○				
火		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	0.5	0.0	1.9	0.2												
		C	42490	TV麩の野菜あんかけ	45	g	20	0.7	0.1	3.6	0.5								○				
		D	42080	TVキャベツの土佐煮	10	g	3	0.3	0.0	0.5	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												
							188	10.6	7.3	18.7	1.9	474	14.6	8.3	81.7	1.9							
3/19	昼	A	42045	TV豚肉のおろし煮	90	g	179	6.5	14.3	4.3	1.1								○				
水		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	0.5	0.0	1.7	0.1												
		C	42510	TV油揚げの玉子とじ	40	g	45	1.8	3.0	2.9	0.4						○	○	○				
		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	42405	TVじゃが芋とウインナーの炒め物	20	g	28	0.5	1.2	3.8	0.1							○	○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							269	9.5	19.0	13.5	1.8	555	13.5	20.0	76.5	1.8							
3/19	夕	A	42407	TV和風ハンバーグ（ハンバーグ：1個）	1	人分	97	5.7	3.3	8.6	1.1							○	○				
水		A'	42070	Tきのこソテー	10	g	7	0.4	0.5	0.6	0.2							○	○				
		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	42311	TV大根と豚ロースの煮物	45	g	52	2.8	2.8	3.5	0.5								○				
		D	42580	TV枝豆と人参のあっさり煮	10	g	10	0.7	0.4	1.1	0.1								○				
		F	42456	TVさつま揚げと小松菜の煮浸し	20	g	15	0.8	0.3	2.2	0.2						○		○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							194	11.4	7.7	17.6	2.2	480	15.4	8.7	80.6	2.2							
3/20	昼	A	42493	TV鶏のごま酢煮（鶏肉：2個）	1	人分	136	8.7	7.5	7.0	1.0								○				
木		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
		B	42270	TV白花豆煮	20	g	31	1.4	0.2	6.1	0.0								○				
		C	42343	TVキャベツの麻婆あんかけ	40	g	31	1.1	1.6	3.4	0.3								○		○		
		D	42463	T人参のきな粉和え	10	g	8	0.2	0.1	1.6	0.1								○				

		F	42290	T切干大根とひじきのうま煮	20	g	8	0.4	0.2	1.1	0.1								○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							214	11.8	9.6	19.2	1.5	500	15.8	10.6	82.2	1.5							
3/20	夕	A	42555	TV肉じゃが	80	g	122	6.2	5.8	9.9	0.9								○				
木		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	0.5	0.4	1.8	0.1						○	○					
		C	42194	TV白菜の鶏そぼろあん	45	g	29	1.8	0.4	4.1	0.7								○				○
		D	42425	T菜の花と油揚げの煮物	10	g	9	0.6	0.3	1.0	0.1								○				
		F	42455	TV若布の塩こうじ	25	g	12	0.5	0.3	3.0	0.5						○		○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							184	9.6	7.2	19.8	2.3	470	13.6	8.2	82.8	2.3							
3/21	昼	A	42481	まぐろカツ	1	個	139	5.5	8.1	10.7	0.6								○				
金		A'	42400	TVミックスソテー	10	g	8	0.4	0.1	1.6	0.1							○	○				
		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	42189	TV麩ときのこの卵とじ	45	g	38	1.6	2.3	3.0	0.4						○	○	○				
		D	42318	TVレッドキャベツのピクルス	10	g	5	0.2	0.0	1.3	0.0												
		F	42589	TV白菜と揚げの旨煮	20	g	17	0.5	0.7	2.0	0.2								○				
		S	42258	Tカツソース	3	g	5	0.0	0.1	1.0	0.2						○		○				
							245	8.5	14.3	21.4	1.6	531	12.5	15.3	84.4	1.6							
3/21	夕	A	42600	にしんの蒲焼	1	切	153	11.0	9.1	8.0	1.1								○				
金		A'	42072	TV人参のレモン煮	10	g	5	0.1	0.0	1.1	0.1							○	○				
		B	42564	TVハーブマッシュポテト	20	g	31	0.5	1.4	4.2	0.2						○	○	○				
		C	42438	Tベーコンパスタ	35	g	63	2.0	2.3	8.2	0.5						○	○	○				
		D	42203	TV大豆と椎茸の煮物	10	g	16	1.1	0.6	1.4	0.1								○				
		F	42346	Tキャベツとツナのナムル	20	g	17	0.8	0.8	1.7	0.1								○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							285	15.5	14.2	24.6	2.1	571	19.5	15.2	87.6	2.1							

3/24	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							○	○				
月		A'	42553	TV人参グラッセ	10	g	5	0.1	0.0	1.1	0.0							○	○				
		B	42584	TV大根と小松菜の煮物	20	g	7	0.4	0.0	1.6	0.2								○				
		C	42534	Tパスタのクリーム煮	45	g	53	1.2	2.3	6.9	0.5							○	○				
		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	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												
							205	7.8	6.2	26.1	2.4	491	11.8	7.2	89.1	2.4							
3/24	夕	A	42557	TV豚たまキャベツ	80	g	151	8.2	10.9	4.7	0.9						○	○	○				
月		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	42106	TV野菜のチリソース煮	40	g	36	0.9	0.8	6.2	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												
							220	11.0	12.7	14.8	1.9	506	15.0	13.7	77.8	1.9							
3/25	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								○				
火		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	0.6	0.3	3.0	0.1								○				
		C	42497	TV白菜と麩の玉子とじ	45	g	36	1.2	2.1	2.9	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						○	○	○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							188	10.6	9.0	15.9	2.0	474	14.6	10.0	78.9	2.0							
3/25	夕	A	42437	TV野菜たっぷりマーボ豆腐	100	g	94	4.9	3.8	11.2	1.2								○				
火		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	0.2	0.0	2.1	0.2								○				

		C	42505	TV大豆とキャベツのコンソメ煮	45	g	47	3.2	1.9	4.1	0.5						○	○	○				
		D	42401	TV竹輪のきんぴら	10	g	12	0.8	0.3	1.4	0.1								○				
		F	42102	TVさつま芋の甘露煮	30	g	39	0.3	0.1	9.1	0.2								○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							201	9.4	6.1	27.9	2.2	487	13.4	7.1	90.9	2.2							
3/26	昼	A	42601	にしんの生姜煮	1	切	149	10.9	9.1	6.9	1.0								○				
水		A'	42273	TV法蓮草	10	g	4	0.6	0.0	0.5	0.1												
		B	42149	T煮生酢	20	g	16	0.4	0.3	2.9	0.1								○				
		C	42191	TV豚肉野菜煮込み	45	g	62	3.9	3.1	4.3	0.5								○				
		D	42077	T昆布の佃煮	10	g	10	0.3	0.1	3.1	0.2								○				
		F	42249	若竹煮	20	g	5	0.4	0.0	1.1	0.1								○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							246	16.5	12.6	18.8	2.0	532	20.5	13.6	81.8	2.0							
3/26	夕	A	42523	Vやわらかとんかつ	1	個	204	8.1	14.4	9.8	0.5						○		○				
水		A'	42066	Tトマトスパ	10	g	18	0.3	0.6	2.5	0.1							○	○				
		B	42243	Tごぼうのごま酢和え	20	g	19	0.3	0.5	3.6	0.3								○				
		C	42339	TV麩と大根の煮物	45	g	27	1.5	0.7	3.7	0.4								○				
		D	42080	TVキャベツの土佐煮	10	g	3	0.3	0.0	0.5	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						○		○				
							288	11.6	16.4	23.5	1.8	574	15.6	17.4	86.5	1.8							
3/27	昼	A	42556	TV鶏の柚子胡椒炒め	80	g	105	6.0	6.5	5.1	0.8								○				
木		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
		B	42239	TV中華春雨	20	g	11	0.2	0.0	2.7	0.3							○	○				
		C	42086	TV竹輪の卵とじ	45	g	41	2.0	1.9	3.9	0.5						○	○	○				
		D	42325	TV大根と椎茸の煮物	10	g	3	0.1	0.0	0.6	0.1								○				
		F	42459	Tブロッコリーの胡麻和え	20	g	23	1.4	1.1	2.4	0.2								○				

		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							183	9.7	9.5	14.7	1.9	469	13.7	10.5	77.7	1.9							
3/27	夕	A	42265	さば梅煮	1	切	179	8.9	13.4	4.1	0.8								○				
木		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	0.6	0.7	2.1	0.1						○	○	○				
		C	42139	T肉団子と白菜の煮物（肉団子：2個）	50	g	64	3.2	3.0	5.4	0.7						○	○	○				
		D	42558	TV平さやいんげん	10	g	3	0.2	0.0	0.8	0.0												
		F	42148	Tなめこおろし	20	g	6	0.3	0.0	1.7	0.2								○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							268	13.2	17.1	14.1	1.8	554	17.2	18.1	77.1	1.8							
3/28	昼	A	42016	あぶらかれい味噌煮	1	切	94	14.1	1.3	6.0	1.0												
金		A'	42176	TV人参のきんぴら	10	g	8	0.1	0.3	0.9	0.0								○				
		B	42382	TV茄子の生姜煮	25	g	42	0.4	3.3	2.6	0.4								○				
		C	42363	T豚肉中華春雨	40	g	60	1.7	3.3	5.5	0.4								○				
		D	42545	TV一夜漬（白菜人参）	10	g	2	0.1	0.0	0.5	0.1								○				
		F	42352	Tキャベツとカニカマの柚子胡椒マヨ	20	g	20	0.6	1.4	1.7	0.1						○		○				○
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							226	17.0	9.6	17.2	2.0	512	21.0	10.6	80.2	2.0							
3/28	夕	A	42395	TV鶏のごまタレ煮（鶏肉：2個）	1	人分	126	8.8	8.6	2.9	0.8								○				
金		A'	42445	TV塩ゆでアスパラ	8	g	2	0.2	0.0	0.4	0.0												
		B	42442	TVポテトマ	20	g	28	0.5	1.2	3.7	0.1						○	○	○				
		C	42513	TV豆腐のカレー煮込み	45	g	40	2.7	1.4	4.0	0.4							○	○				
		D	42201	Tうま塩キャベツ	10	g	3	0.2	0.0	0.7	0.1								○				○
		F	42542	T切干大根の洋風サラダ	20	g	26	0.5	2.1	1.7	0.2						○	○	○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							225	12.9	13.3	13.4	1.6	511	16.9	14.3	76.4	1.6							
3/31	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	5.6	3.4	8.5	1.2							○	○				

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	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	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												
							219	9.7	9.9	20.2	2.1	505	13.7	10.9	83.2	2.1							
3/31	夕	A	42565	チーズささみフライ	1	個	139	5.6	9.3	8.4	0.7							○	○				
月		A'	42504	Tオニオンソテー	10	g	9	0.1	0.4	1.2	0.1							○	○				
		B	42572	TV若芽とキャベツのピリ辛和え	20	g	9	0.5	0.3	1.8	0.3								○				
		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	42081	Tきのこの佃煮	10	g	10	0.3	0.0	1.8	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						○		○				
							242	9.3	11.8	25.6	2.0	528	13.3	12.8	88.6	2.0							