※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
4/1 火	昼	A	42625	TV豚肉とキャベツの高菜炒め⑩	80	g	139	8.1	8.6	6.3	0.9								○				
		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	0.4	0.7	1.5	0.2								○				
		C	42141	TV春雨の五目炒め	40	g	34	1.1	0.6	6.5	0.6								○				
		D	42271	TV金時豆煮	10	g	18	0.7	0.1	3.4	0.0								○				
		F	42248	能登産かぼちゃ芋のサラダ	20	g	30	0.3	0.6	5.9	0.0						○	○	○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							233	10.6	10.6	23.6	1.7	519	14.6	11.6	86.6	1.7							
4/1 火	夕	A	42004	鯖の味噌煮	1	切	191	9.4	13.8	5.6	0.9												
		A'	42075	Tふきのきんぴら	10	g	3	0.0	0.1	0.5	0.0								○				
		B	42551	Tオクラのおかか和え梅風味	20	g	9	0.6	0.0	2.2	0.3								○				
		C	42514	TV麩の玉子とじ	45	g	42	1.5	2.3	3.5	0.5						○	○	○				
		D	42599	Tキャベツの酢漬け	10	g	5	0.1	0.0	1.2	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					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							267	12.1	16.9	15.0	1.9	553	16.1	17.9	78.0	1.9							
4/2 水	昼	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	42576	TV若芽とキャベツのごまマヨ和え	20	g	21	0.5	1.2	1.9	0.1						○		○				
		C	42384	TV茄子の挽肉あん	40	g	54	1.7	3.9	3.3	0.3							○	○				
		D	42544	TV一夜漬(大根人参)	10	g	2	0.1	0.0	0.6	0.1								○				
		F	42348	TV具沢山ひじき煮	20	g	17	0.9	0.6	2.1	0.3								○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							241	10.4	15.6	14.4	1.7	527	14.4	16.6	77.4	1.7							

4/2	夕	A	42030	えびカツ	1	個	126	5.6	7.0	9.8	0.5								○			○	
水		A'	42553	TV人参グラッセ	10	g	5	0.1	0.0	1.1	0.0							○	○				
		B	42425	T菜の花と油揚げの煮物	20	g	17	1.3	0.7	2.0	0.1								○				
		C	42417	TV焼きそば	35	g	64	1.6	2.2	9.4	0.6							○	○				
		D	42465	TV枝豆とコーンのバター風味	10	g	15	0.8	0.8	1.4	0.0							○	○				
		F	42098	TVカリフラワーの甘酢漬け	20	g	9	0.5	0.0	2.1	0.0												
		S	42258	Tカツソース	3	g	5	0.0	0.1	1.0	0.2						○		○				
							241	9.9	10.8	26.8	1.4	527	13.9	11.8	89.8	1.4							
4/3	昼	A	42411	Vプレーンオムレツ	1	個	74	4.9	4.1	3.9	0.6						○		○				
木		A'	42069	Tバジルスパ	10	g	19	0.4	0.8	2.4	0.1							○	○				
		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	42181	TVれんこんと鶏肉のカレー煮	45	g	51	2.5	2.1	5.2	0.5							○	○				
		D	42072	TV人参のレモン煮	10	g	5	0.1	0.0	1.1	0.1							○	○				
		F	42575	TV野菜のピーナッツ和え	20	g	15	0.7	0.6	2.1	0.2								○		○		
		S	42533	Tホワイトソース	12	g	15	0.4	1.0	1.1	0.1							○	○				
							187	9.4	8.9	17.1	1.8	473	13.4	9.9	80.1	1.8							
4/3	夕	A	42522	TVポークジンジャー	80	g	128	8.2	6.6	8.6	1.0								○				
木		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
		B	42482	TVオクラとそぼろのピーナツ味噌和え	20	g	18	1.4	0.6	2.2	0.3							○	○		○		
		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	42517	TVインゲンソテー	10	g	3	0.2	0.0	0.8	0.1							○	○				
		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												
							206	11.3	9.5	18.8	1.9	492	15.3	10.5	81.8	1.9							
4/4	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'	42273	TV法蓮草	10	g	4	0.6	0.0	0.5	0.1												
		B	42346	Tキャベツとツナのナムル	20	g	17	0.8	0.8	1.7	0.1								○				

		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	42111	TVひじきと挽肉の煮物	10	g	11	0.7	0.7	0.9	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	0.0												
							197	19.7	5.2	18.3	1.9	483	23.7	6.2	81.3	1.9							
4/4	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						○	○	○				
金		A'					0	0.0	0.0	0.0	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	42310	TVきのこの玉子とじ	45	g	33	1.1	1.8	3.7	0.5						○	○	○				
		D	42322	TV大根の甘酢漬け	10	g	5	0.1	0.0	1.5	0.1												
		F	42145	Tハムとブロッコリーのマリーネ	20	g	21	0.7	1.5	1.9	0.2						○	○	○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							200	7.9	8.3	25.1	2.4	486	11.9	9.3	88.1	2.4							
4/7	昼	A	42567	赤魚の煮付け	1	切	66	8.8	1.7	3.3	0.6								○				
月		A'	42274	TVブロッコリー	10	g	3	0.4	0.0	0.4	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	42521	TV豚肉と厚揚げの煮物	45	g	62	3.2	3.5	3.4	0.4							○	○				
		D	42401	TV竹輪のきんぴら	10	g	12	0.8	0.3	1.4	0.1								○				
		F	42212	T菜の花ときのこの酢味噌和え	20	g	16	1.0	0.2	3.5	0.2								○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							184	14.9	7.5	13.9	1.6	470	18.9	8.5	76.9	1.6							
4/7	夕	A	42555	TV肉じゃが	80	g	122	6.2	5.8	9.9	0.9								○				
月		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	1.0	0.4	1.6	0.1						○		○				
		C	42534	Tパスタのクリーム煮	45	g	53	1.2	2.3	6.9	0.5							○	○				
		D	42317	Tあさりときのこの佃煮	10	g	9	0.7	0.0	1.4	0.2								○				
		F	42501	TV白菜と若芽の煮物	20	g	7	0.3	0.0	1.5	0.1								○				

		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							204	9.4	8.5	21.3	1.8	490	13.4	9.5	84.3	1.8							
4/8	昼	A	42623	TV照焼豆腐バーグ	1	個	109	3.4	7.1	7.3	1.1						○		○				
火		A'	42276	TVスナップえんどう	10	g	4	0.3	0.0	1.0	0.1												
		B	42509	TVナスの油炒め	20	g	28	0.3	2.4	1.6	0.1								○				
		C	42338	TV蕪と鶏肉の煮物	45	g	40	2.2	2.0	3.0	0.6								○				
		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	42564	TVハーブマッシュポテト	20	g	31	0.5	1.4	4.2	0.2						○	○	○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							220	6.9	13.4	17.9	2.2	506	10.9	14.4	80.9	2.2							
4/8	夕	A	42392	Vチキンピカタ(ピカタ:2個)口	1	人分	148	8.3	9.9	5.3	0.7						○		○				
火		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	42191	TV豚肉野菜煮込み	45	g	62	3.9	3.1	4.3	0.5								○				
		D	42202	TV高野豆腐煮(サイコロ)	10	g	12	1.1	0.7	0.3	0.0								○				
		F	42452	TV切干と人参のハリハリ	20	g	9	0.2	0.0	2.1	0.2								○				
		S	42256	Tイタリアンソース	20	g	16	0.4	0.4	3.0	0.2							○	○				
							258	14.1	14.1	17.7	1.9	544	18.1	15.1	80.7	1.9							
4/9	昼	A	42566	あぶらかれいみりん焼	1	切	56	11.4	0.7	1.1	0.3								○				
水		A'	42176	TV人参のきんぴら	10	g	8	0.1	0.3	0.9	0.0								○				
		B	42299	T鶏そぼろと大豆の煮物	20	g	32	2.8	1.2	2.6	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	42421	T法蓮草と油揚の煮物	10	g	8	0.6	0.3	0.7	0.1								○				
		F	42210	Tベーコンのピリ辛和え	20	g	16	0.7	0.5	2.8	0.2						○	○	○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							179	17.7	5.8	14.8	1.3	465	21.7	6.8	77.8	1.3							
4/9	夕	A	42166	Tハヤシライスのルー	150	g	169	5.0	8.8	17.3	2.2							○	○				

水		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
		B	42462	TV里芋のおろし煮	45	g	36	0.9	0.0	7.3	0.4								○				
		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	0.5	2.2	3.3	0.4						○	○	○				
		F					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							236	6.4	11.0	27.9	3.0	522	10.4	12.0	90.9	3.0							
4/10	昼	A	42481	まぐろカツ	1	個	139	5.5	8.1	10.7	0.6								○				
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	42351	TV大根と竹輪のひじき煮	20	g	9	0.5	0.1	1.6	0.2								○				
		C	42129	TV豚肉豆腐	45	g	52	2.7	2.1	5.0	0.5								○				
		D	42271	TV金時豆煮	10	g	18	0.7	0.1	3.4	0.0								○				
		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	42258	Tカツソース	3	g	5	0.0	0.1	1.0	0.2						○		○				
							250	11.0	11.6	24.8	1.8	536	15.0	12.6	87.8	1.8							
4/10	夕	A	42528	TV鶏肉と野菜の塩麹炒め	80	g	95	6.6	5.8	3.8	1.0												
木		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
		B	42441	TVなめこと若芽のサッと煮	20	g	7	0.4	0.0	1.7	0.3								○				
		C	42091	Tスパゲティイタリアン	40	g	74	2.1	3.8	7.8	0.5						○	○	○				
		D	42319	TVキャベツの漬物柚子風味	10	g	2	0.1	0.0	0.5	0.0								○				
		F	42569	T人参とコーンのツナマヨ和え	20	g	24	0.6	1.5	2.5	0.2						○		○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							202	9.8	11.1	16.3	2.0	488	13.8	12.1	79.3	2.0							
4/11	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								○				
金		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
		B	42449	T切干と法蓮草のおひたし	20	g	7	0.4	0.0	1.5	0.2								○				
		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	42077	T昆布の佃煮	10	g	10	0.3	0.1	3.1	0.2								○				
		F	42589	TV白菜と揚げの旨煮	20	g	17	0.5	0.7	2.0	0.2								○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							201	11.0	9.9	17.0	1.9	487	15.0	10.9	80.0	1.9							
4/11	夕	A	42557	TV豚たまキャベツ	80	g	151	8.2	10.9	4.7	0.9						○	○	○				
金		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	42490	TV麩の野菜あんかけ	45	g	20	0.7	0.1	3.6	0.5								○				
		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	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												
							227	11.2	14.5	13.7	1.7	513	15.2	15.5	76.7	1.7							
4/14	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	4.9	3.8	11.4	1.1						○	○	○				
月		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	0.8	0.2	1.8	0.1								○				
		C	42530	TV高野豆腐の卵とじ	45	g	65	3.9	4.4	2.3	0.6						○	○	○				
		D	42162	Tなめこ昆布	10	g	7	0.2	0.0	1.8	0.1								○				
		F	42469	TV切干と若布の胡麻和え	20	g	12	0.6	0.5	1.9	0.3								○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							197	10.4	8.9	19.2	2.2	483	14.4	9.9	82.2	2.2							
4/14	夕	A	42027	ヒレカツ	1	個	99	3.9	6.8	5.3	0.3						○	○	○				
月		A'	42072	TV人参のレモン煮	10	g	5	0.1	0.0	1.1	0.1							○	○				
		B	42537	TV彩りマッシュポテト	20	g	33	0.5	1.9	3.4	0.1						○	○	○				
		C	42104	TV鶏大豆	45	g	76	5.2	3.6	4.9	0.6								○				
		D	42085	TVれんこんの土佐煮	10	g	7	0.2	0.1	1.6	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						○		○				

							260	10.7	13.7	22.9	1.6	546	14.7	14.7	85.9	1.6							
4/15	昼	A	42013	鯖みりん干焼	1	切	185	8.8	13.5	5.5	0.7								○				
火		A'	42580	TV枝豆と人参のあっさり煮	10	g	10	0.7	0.4	1.1	0.1								○				
		B	42282	TVかにかまサラダ	20	g	17	0.6	1.0	1.9	0.2						○	○	○				○
		C	42194	TV白菜の鶏そぼろあん	45	g	29	1.8	0.4	4.1	0.7								○				○
		D	42559	TV人参しりしり	10	g	8	0.4	0.4	0.9	0.0								○				
		F	42218	TVベーコンと春雨しめじ	20	g	17	0.5	0.3	3.1	0.3						○	○	○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							266	12.8	16.0	16.6	2.0	552	16.8	17.0	79.6	2.0							
4/15	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'	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												
		B	42102	TVさつま芋の甘露煮	30	g	39	0.3	0.1	9.1	0.2								○				
		C	42339	TV麩と大根の煮物	45	g	27	1.5	0.7	3.7	0.4								○				
		D	42377	TV竹輪のピリ辛炒め	10	g	13	0.8	0.5	1.1	0.1								○				
		F	42294	TVブロッコリーのツナマヨ和え	20	g	17	1.2	1.0	1.6	0.1						○	○	○				
		S	42251	きのこあん	15	g	3	0.2	0.0	1.0	0.2								○				
							188	9.4	5.6	23.3	1.5	474	13.4	6.6	86.3	1.5							
4/16	昼	A	42619	TVロールキャベツの中華風	1	個	73	3.0	3.8	7.0	1.2						○	○	○				○
水		A'	42276	TVスナップえんどう	10	g	4	0.3	0.0	1.0	0.1												
		B	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						○	○	○				
		C	42369	Tきのことウインナーの醤油パスタ	35	g	49	1.7	1.7	7.0	0.4								○				
		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	42204	T南瓜サラダ	20	g	29	0.4	1.0	4.7	0.2						○	○	○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							186	6.6	8.1	23.1	2.2	472	10.6	9.1	86.1	2.2							
4/16	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								○				
水		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0												

		B	42076	TVきんぴられんこん	20	g	21	0.3	0.6	3.5	0.2								○				
		C	42511	TV根菜と大豆の洋風煮	45	g	44	3.0	1.7	4.2	0.6						○	○	○				
		D	42419	T法蓮草ソテー	10	g	5	0.5	0.1	0.8	0.1							○	○				
		F	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						○		○				○
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							208	9.4	11.3	17.6	2.0	494	13.4	12.3	80.6	2.0							
4/17	昼	A	42391	Vミートインオムレツ	1	個	43	3.3	1.9	3.1	0.5						○		○				
木		A'	42400	TVミックスソテー	10	g	8	0.4	0.1	1.6	0.1							○	○				
		B	42350	Tキャロットラペ	20	g	23	0.2	0.7	4.3	0.2								○				
		C	42195	TV豚肉とキャベツのごま風煮込み	45	g	63	2.0	4.7	3.1	0.6						○		○				○
		D	42401	TV竹輪のきんぴら	10	g	12	0.8	0.3	1.4	0.1								○				
		F	42423	T菜の花のツナ炒め	20	g	17	1.7	0.7	1.8	0.1						○	○	○				○
		S	42256	Tイタリアンソース	12	g	9	0.3	0.3	1.8	0.2							○	○				
							175	8.7	8.7	17.1	1.8	461	12.7	9.7	80.1	1.8							
4/17	夕	A	42028	キャベツメンチ	1	個	175	4.6	11.5	12.8	0.5						○	○	○				
木		A'	42069	Tバジルスパ	10	g	19	0.4	0.8	2.4	0.1							○	○				
		B	42241	Tゴボウのピリ辛サラダ	20	g	23	0.6	1.4	2.4	0.2						○	○	○				
		C	42614	TVじゃが芋とコーンのバター醤油	45	g	47	1.4	1.6	6.9	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	42153	TV高野豆腐の味噌煮	20	g	22	1.6	1.0	1.5	0.3						○		○				
		S	42258	Tカツソース	3	g	5	0.0	0.1	1.0	0.2						○		○				
							292	8.7	16.4	27.4	1.9	578	12.7	17.4	90.4	1.9							
4/18	昼	A	42492	V鶏の天ぷら	1	個	62	6.0	1.1	6.6	0.5						○		○				
金		A'	42080	TVキャベツの土佐煮	10	g	3	0.3	0.0	0.5	0.1								○				
		B	42442	TVポテトマ	20	g	28	0.5	1.2	3.7	0.1						○	○	○				
		C	42508	TVナスと麩の炒め煮	45	g	61	2.4	4.1	3.6	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	42577	TVカリフラワーのピーナッツ和え	20	g	24	1.1	1.2	2.6	0.2								○		○		
		S	42491	T天ぷらのタレ	5	g	5	0.1	0.0	1.1	0.1								○				
							192	10.6	7.9	19.4	1.5	478	14.6	8.9	82.4	1.5							
4/18	夕	A	42018	あぶらかれい生姜煮	1	切	85	13.4	0.9	5.2	0.7								○				
金		A'	42272	TV菜の花	10	g	5	0.6	0.1	0.9	0.0												
		B	42573	TV若芽の酢の物	20	g	7	0.2	0.0	2.3	0.2								○				
		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	42527	TV大豆煮	10	g	19	1.4	0.8	1.7	0.1								○				
		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												
							207	18.0	5.0	23.6	1.7	493	22.0	6.0	86.6	1.7							
4/21	昼	A	42262	さわら味噌粕焼	1	切	98	10.4	5.0	1.8	0.8												
月		A'	42327	Tうまい菜の生姜和え	10	g	4	0.3	0.0	0.9	0.1								○				
		B	42571	Tキャベツのピーナッツ和え	20	g	22	0.9	1.3	2.3	0.1								○		○		
		C	42141	TV春雨の五目炒め	40	g	34	1.1	0.6	6.5	0.6								○				
		D	42075	Tふきのきんぴら	10	g	3	0.0	0.1	0.5	0.0								○				
		F	42107	Tジャガ芋の洋風あんかけ	25	g	28	0.3	1.2	3.8	0.2							○	○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							189	13.0	8.2	15.8	1.8	475	17.0	9.2	78.8	1.8							
4/21	夕	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						○	○	○				
月		A'	42517	TVインゲンソテー	10	g	3	0.2	0.0	0.8	0.1							○	○				
		B	42461	TV大豆と人参の煮物	20	g	34	2.4	1.3	3.0	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	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	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												
							178	8.3	8.1	18.6	2.0	464	12.3	9.1	81.6	2.0							

4/22	昼	A	42278	TV大根とつくねの煮物(肉団子:3個)	1	人分	101	4.9	3.9	10.8	1.3						○	○	○				
火		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	0.3	0.5	3.6	0.3								○				
		C	42438	Tベーコンパスタ	35	g	63	2.0	2.3	8.2	0.5						○	○	○				
		D	42515	TVピーマンのおかか和え	10	g	5	0.2	0.0	1.3	0.1												
		F	42589	TV白菜と揚げの旨煮	20	g	17	0.5	0.7	2.0	0.2								○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							205	7.9	7.4	25.9	2.4	491	11.9	8.4	88.9	2.4							
4/22	夕	A	42029	ハムカツ	1	個	165	2.9	11.2	13.2	0.5							○	○				
火		A'	42467	TV塩枝豆	10	g	14	1.2	0.6	0.9	0.1												
		B	42288	TVれんこんと竹の子のおかか煮	20	g	16	0.4	0.2	3.0	0.3								○				
		C	42603	TVなすの中華風南蛮漬け	45	g	75	0.5	6.4	3.9	0.5								○				
		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	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						○		○				
							290	6.3	18.6	25.3	1.9	576	10.3	19.6	88.3	1.9							
4/23	昼	A	42005	白身魚の生姜煮	1	切	65	10.6	0.2	4.6	0.6								○				
水		A'	42176	TV人参のきんぴら	10	g	8	0.1	0.3	0.9	0.0								○				
		B	42108	T洋風肉じゃが煮	20	g	22	1.0	0.5	3.8	0.2							○	○				
		C	42486	TV豚バラとキャベツの山椒炒め	40	g	81	2.4	6.6	2.5	0.5								○				
		D	42449	T切干と法蓮草のおひたし	10	g	4	0.2	0.0	0.7	0.1								○				
		F	42145	Tハムとブロッコリーのマリーネ	20	g	21	0.7	1.5	1.9	0.2						○	○	○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							201	15.0	9.1	14.4	1.6	487	19.0	10.1	77.4	1.6							
4/23	夕	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	42210	Tベーコンのピリ辛和え	20	g	16	0.7	0.5	2.8	0.2						○	○	○				

		C	42189	TV麩ときのこの卵とじ	45	g	38	1.6	2.3	3.0	0.4						○	○	○				
		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	42476	TV大豆としらすの甘辛煮	20	g	39	2.8	1.7	3.4	0.3								○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							281	12.2	19.1	14.5	2.1	567	16.2	20.1	77.5	2.1							
4/24	昼	A	42415	TVポークチャップ	80	g	146	8.1	6.9	11.8	1.0							○					
木		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
		B	42346	Tキャベツとツナのナムル	20	g	17	0.8	0.8	1.7	0.1								○				
		C	42534	Tパスタのクリーム煮	45	g	53	1.2	2.3	6.9	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	42382	TV茄子の生姜煮	25	g	42	0.4	3.3	2.6	0.4								○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							271	11.3	13.8	24.1	2.1	557	15.3	14.8	87.1	2.1							
4/24	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								○				
木		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
		B	42085	TVれんこんの土佐煮	20	g	16	0.4	0.2	3.1	0.1								○				
		C	42363	T豚肉中華春雨	40	g	60	1.7	3.3	5.5	0.4								○				
		D	42583	Tさっぱりキャベツのレモン風味	10	g	5	0.2	0.3	0.8	0.0												
		F	42564	TVハーブマッシュポテト	20	g	31	0.5	1.4	4.2	0.2						○	○	○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							206	7.7	9.0	24.8	1.9	492	11.7	10.0	87.8	1.9							
4/25	昼	A	42600	にしんの蒲焼	1	切	153	11.0	9.1	8.0	1.1								○				
金		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	42402	TVカリフラワーとウインナーのカレー煮	20	g	9	0.5	0.2	1.6	0.2							○	○				
		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	42321	TV大根の酢漬	10	g	6	0.1	0.0	1.5	0.0												
		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												
							251	15.7	13.6	18.5	2.0	537	19.7	14.6	81.5	2.0							
4/25	夕	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							○	○				
金		A’	42072	TV人参のレモン煮	10	g	5	0.1	0.0	1.1	0.1							○	○				
		B	42541	T麩と若芽の酢の物	20	g	7	0.4	0.0	2.3	0.3								○				
		C	42091	Tスパゲティイタリアン	40	g	74	2.1	3.8	7.8	0.5						○	○	○				
		D	42320	TV法蓮草のおひたし	10	g	7	0.6	0.0	0.8	0.1								○				
		F	42116	TVきんぴらごぼう	20	g	19	0.3	0.6	3.2	0.2								○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							227	9.1	7.7	26.8	2.5	513	13.1	8.7	89.8	2.5							
4/28	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							○	○				
月		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	1.0	0.1	2.3	0.2								○				
		C	42417	TV焼きそば	35	g	64	1.6	2.2	9.4	0.6							○	○				
		D	42325	TV大根と椎茸の煮物	10	g	3	0.1	0.0	0.6	0.1								○				
		F	42368	T竹輪の磯辺炒め	20	g	21	1.2	0.3	2.9	0.3								○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							226	12.4	10.4	19.8	2.0	512	16.4	11.4	82.8	2.0							
4/28	夕	A	42552	TV焼肉塩レモン炒め	80	g	143	9.5	8.4	6.4	0.7								○				○
月		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	0.8	1.2	5.6	0.2							○	○				
		C	42179	TV五目豆腐煮	45	g	35	1.9	1.0	4.3	0.7						○		○				
		D	42546	TV一夜漬（白菜小松菜）	10	g	1	0.1	0.0	0.4	0.1								○				
		F	42109	TVれんこんと油揚の煮物	20	g	16	0.6	0.3	3.0	0.1								○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							230	12.9	10.9	19.7	1.8	516	16.9	11.9	82.7	1.8							
4/29	昼	A	42057	Tかつとじ（カツ：1個）	1	人分	141	6.1	8.6	9.8	1.3						○	○	○				

火		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
		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	42316	TV白菜とおかかの漬物	10	g	4	0.2	0.0	0.7	0.1								○				
		F	42149	T煮生酢	20	g	16	0.4	0.3	2.9	0.1								○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							222	8.9	10.4	24.2	2.3	508	12.9	11.4	87.2	2.3							
4/29	夕	A	42601	にしんの生姜煮	1	切	149	10.9	9.1	6.9	1.0								○				
火		A'	42553	TV人参グラッセ	10	g	5	0.1	0.0	1.1	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						○		○				○
		C	42490	TV麩の野菜あんかけ	45	g	20	0.7	0.1	3.6	0.5								○				
		D	42319	TVキャベツの漬物柚子風味	10	g	2	0.1	0.0	0.5	0.0								○				
		F	42233	T菜の花塩こうじ和え	20	g	8	0.5	0.0	1.9	0.2												
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							190	12.9	9.2	15.5	1.9	476	16.9	10.2	78.5	1.9							
4/30	昼	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	2.5	2.4	8.3	0.9						○	○	○				
水		A'	42517	TVインゲンソテー	10	g	3	0.2	0.0	0.8	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	42418	TV鶏肉のチリソース煮	45	g	72	3.3	3.5	6.6	0.5								○				
		D	42559	TV人参しりしり	10	g	8	0.4	0.4	0.9	0.0								○				
		F	42355	Tマカロニ玉子	20	g	30	0.8	1.5	3.5	0.2						○	○	○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							188	7.9	7.9	21.6	1.9	474	11.9	8.9	84.6	1.9							
4/30	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								○				
水		A'	42445	TV塩ゆでアスパラ	10	g	3	0.3	0.0	0.6	0.1												
		B	42442	TVポテトマ	20	g	28	0.5	1.2	3.7	0.1						○	○	○				
		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	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	42475	TVひじきと豚挽肉の煮物	18	g	17	1.0	0.9	1.2	0.2								○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							236	12.2	12.7	17.1	1.7	522	16.2	13.7	80.1	1.7							