

※予告無しに変更の可能性があります。

おかずのみ

適用日	昼・夕	ID	商品コード	商品名	盛付	単位	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
8/1 金	昼	A	42394	TV鶏団子のトマト煮込み(肉団子:3個)	1	人分	131	5.3	4.9	16.2	1.4	
		A'						0	0.0	0.0	0.0	0.0
		B	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	
		C	42590	TV厚揚げときのこのおろし煮	45	g	40	1.3	1.8	4.2	0.3	
		D	42568	T小松菜のおひたし	10	g	5	0.4	0.0	0.8	0.1	
		F	42097	TVカリフラワーのピクルス	20	g	9	0.5	0.0	1.7	0.1	
		S						0	0.0	0.0	0.0	0.0
								218	8.2	8.0	27.6	2.0
8/1 金	夕	A	42010	かれいの塩焼■	1	切	62	12.8	0.9	0.1	0.9	
		A'	42524	TVチンゲン菜ソテー	10	g	4	0.2	0.2	0.5	0.0	
		B	42213	TV大豆とごぼうの味噌煮	20	g	32	2.1	1.2	3.2	0.0	
		C	42129	TV豚肉豆腐	45	g	52	2.7	2.1	5.0	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	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
								182	19.3	6.4	11.6	1.5
8/4 月	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	5.6	3.3	8.4	1.0	
		A'	42272	TV菜の花	10	g	5	0.6	0.1	0.9	0.0	
		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	42369	Tきのことういんナーの醤油パスタ	35	g	49	1.7	1.7	7.0	0.4	
		D	42202	TV高野豆腐煮(サイコロ)	10	g	12	1.1	0.7	0.3	0.0	
		F	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	
		S						0	0.0	0.0	0.0	0.0
								202	10.3	7.3	21.9	1.8

ご飯セット

[illegible]

アレルギー

卵	乳	小麦	そば	落花生	エビ	カニ
○	○	○				
○	○	○				
	○	○				
		○				
	○	○				
		○		○		
		○				
	○	○				○
○	○	○				○
	○	○				
		○				
		○				
		○				
		○		○		

8/4 月	夕	A	42388	V鶏もも竜田揚げ(竜田揚げ:2個)■	1	人分	133	8.1	7.8	7.2	0.6
		A'	42276	TVスナップえんどう	10	g	4	0.3	0.0	1.0	0.1
		B	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
		C	42305	TV野菜炒め	45	g	37	0.5	2.3	4.0	0.5
		D	42084	TV切干大根煮	10	g	5	0.3	0.2	0.7	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
							213	10.3	11.1	18.7	1.8
8/5 火	昼	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
		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		B	42550	TVキャベツと若芽のマヨネーズ和え	20	g	20	0.6	1.4	1.4	0.1
		C	42141	TV春雨の五目炒め	40	g	34	1.1	0.6	6.5	0.6
		D	42400	TVミックスソテー	10	g	8	0.4	0.1	1.6	0.1
		F	42424	T菜の花と竹輪の煮物	20	g	14	1.3	0.2	2.2	0.2
		S	42256	Tイタリアンソース	20	g	16	0.4	0.4	3.0	0.2
							240	12.1	12.6	20.0	1.9
8/5 火	夕	A	42454	TVひきと野菜の豆腐寄せ和風あん(豆腐寄せ:1個)■	1	人分	125	4.7	7.7	9.2	1.0
		A'	42273	TV法蓮草	10	g	4	0.6	0.0	0.5	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	42194	TV白菜の鶏そぼろあん	45	g	29	1.8	0.4	4.1	0.7
		D	42321	TV大根の酢漬	10	g	6	0.1	0.0	1.5	0.0
		F	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
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							200	8.3	10.3	18.7	2.1
8/6 水	昼	A	42335	ポテトコロッケ口■	1	個	165	2.5	10.4	15.6	0.8
		A'	42065	T青じそパスタ	10	g	24	0.5	1.0	3.0	0.1
		B	42214	TV昆布と大豆の煮物	20	g	34	2.5	1.3	3.4	0.1

499	14.3	12.1	81.7	1.8
526	16.1	13.6	83.0	1.9
486	12.3	11.3	81.7	2.1

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

8/6	水	夕	C	42329	TV鶏と大根の味噌煮	45	g	36	2.2	1.7	2.3	0.5
			D	42553	TV人参グラッセ	10	g	5	0.1	0.0	1.1	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	42258	Tカツソース	3	g	5	0.0	0.1	1.0	0.2
								294	8.1	16.4	28.2	1.9
			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	42348	TV具沢山ひじき煮	20	g	17	0.9	0.6	2.1	0.3
			C	42534	Tパスタのクリーム煮	45	g	53	1.2	2.3	6.9	0.5
			D	42547	TV一夜漬(白菜昆布)	10	g	2	0.1	0.0	0.4	0.1
8/7	木	昼	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					0	0.0	0.0	0.0	0.0
								231	10.2	13.0	17.7	1.9
			A	42252	あらびき肉団子(肉団子:2個)■	1	人分	136	6.3	6.8	12.5	0.9
			A'	42068	Tアラビアータ	10	g	18	0.3	0.8	1.9	0.1
			B	42455	TV若布の塩こうじ	20	g	8	0.4	0.1	2.2	0.4
			C	42132	TV鶏肉のすき焼煮	45	g	48	3.0	2.3	3.2	0.5
			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	42426	Tブロッコリーの煮物	20	g	17	1.3	0.8	1.6	0.2
			S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
8/7	木	夕						232	11.5	11.1	22.2	2.1
			A	42332	TV鶏肉と蓮根の照煮	80	g	123	6.6	5.9	9.3	1.0
			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	42603	TVなすの中華風南蛮漬け	45	g	75	0.5	6.4	3.9	0.5
			D	42517	TVインゲンソテー	10	g	3	0.2	0.0	0.8	0.1
			F	42282	TVかにかまサラダ	20	g	17	0.6	1.0	1.9	0.2

580	12.1	17.4	91.2	1.9	
517	14.2	14.0	80.7	1.9	
518	15.5	12.1	85.2	2.1	

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

		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							249	9.3	13.5	22.0	1.8
8/8 金	昼	A	42494	TVホイコーロー	80	g	163	5.9	12.1	6.3	1.0
		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		B	42368	T竹輪の磯辺炒め	20	g	21	1.2	0.3	2.9	0.3
		C	42462	TV里芋のおろし煮	45	g	36	0.9	0.0	7.3	0.4
		D	42075	Tふきのきんぴら	10	g	3	0.0	0.1	0.5	0.0
		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
							232	8.2	12.5	18.8	1.8
8/8 金	夕	A	42011	白身魚の味噌煮■	1	切	73	11.2	0.6	5.4	0.9
		A'	42176	TV人参のきんぴら	10	g	8	0.1	0.3	0.9	0.0
		B	42222	T青菜と玉子のマヨネーズ和え	20	g	35	1.3	2.9	1.7	0.3
		C	42521	TV豚肉と厚揚げの煮物	45	g	62	3.1	3.5	3.2	0.4
		D	42074	TV切干と挽肉のオイスター炒め	10	g	8	0.6	0.4	0.7	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
							216	17.4	8.9	15.9	1.8
8/11 月	昼	A	42391	Vミートインオムレツ□■	1	個	43	3.3	1.9	3.1	0.5
		A'	42274	TVブロッコリー	10	g	3	0.4	0.0	0.4	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	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	42467	TV塩枝豆	10	g	14	1.2	0.6	0.9	0.1
		F	42300	Tカラフルスパ	20	g	39	0.7	2.0	4.5	0.2
		S	42256	Tイタリアンソース	12	g	9	0.3	0.3	1.8	0.2
							180	9.5	8.1	17.4	1.9
8/11	夕	A	42262	さわら味噌粕焼■	1	切	98	10.4	5.0	1.8	0.8

535	13.3	14.5	85.0	1.8
518	12.2	13.5	81.8	1.8
502	21.4	9.9	78.9	1.8
466	13.5	9.1	80.4	1.9

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

月		A'	42504	Tオニオンソテー	10	g	9	0.1	0.4	1.2	0.1
		B	42457	T春雨とハムの甘酢炒め	20	g	23	0.6	0.7	4.0	0.2
		C	42338	TV蕪と鶏肉の煮物	45	g	40	2.2	2.0	3.0	0.6
		D	42463	T人参のきな粉和え	10	g	8	0.2	0.1	1.6	0.1
		F	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
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							187	14.0	8.5	13.4	2.1
8/12	昼	A	42481	まぐろカツ口■	1	個	139	5.5	8.1	10.7	0.6
	火	A'	42419	T法蓮草ソテー	10	g	5	0.5	0.1	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	42142	TVパスタのトマトカレー炒め	40	g	31	1.3	0.4	5.6	0.5
		D	42544	TV一夜漬(大根人参)	10	g	2	0.1	0.0	0.6	0.1
		F	42352	Tキャベツとカニカマの柚子胡椒マヨ	20	g	20	0.5	1.4	1.7	0.1
		S	42258	Tカツソース	3	g	5	0.0	0.1	1.0	0.2
							211	8.6	10.2	21.9	1.8
8/12	夕	A	42552	TV焼肉塩レモン炒め	80	g	143	9.5	8.4	6.4	0.7
	火	A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		B	42588	TVごぼう大豆	20	g	31	2.4	1.3	3.1	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	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	42097	TVカリフラワーのピクルス	20	g	9	0.5	0.0	1.7	0.1
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							243	14.3	11.4	21.0	1.6
8/13	昼	A	42466	Vお魚ザンギ(ザンギ:2個)■	1	人分	104	4.8	5.1	9.7	1.1
	水	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	42110	TVひじきとさつま揚げの煮物	20	g	15	0.8	0.4	2.0	0.2
		C	42130	TV大根と豚肉の甘辛煮	45	g	76	2.7	5.7	2.9	0.4

473	18.0	9.5	76.4	2.1
497	12.6	11.2	84.9	1.8
529	18.3	12.4	84.0	1.6

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

		D	42316	TV白菜とおかかの漬物	10	g	4	0.2	0.0	0.7	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					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							219	9.3	12.0	18.0	2.1
8/13	水	A	42507	TVナスと鶏肉のしぎ焼き	80	g	127	5.0	8.5	7.3	0.9
		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		B	42149	T煮生酢	20	g	16	0.4	0.3	2.9	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	42420	Tコーンと挽肉の炒め物	10	g	11	0.9	0.4	1.2	0.0
		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
							239	8.2	12.1	24.0	1.6
8/14	木	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
		A'	42445	TV塩ゆでアスパラ	10	g	3	0.3	0.0	0.6	0.1
		B	42579	Tフレンチマカロニ	20	g	37	0.8	1.9	4.3	0.2
		C	42104	TV鶏大豆	45	g	76	5.2	3.6	4.9	0.6
		D	42421	T法蓮草と油揚げの煮物	10	g	8	0.6	0.3	0.7	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					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							196	10.5	8.7	18.3	2.4
8/14	木	A	42523	Vやわらかとんかつ□■	1	個	204	8.1	14.4	9.8	0.5
		A'	42553	TV人参グラッセ	10	g	5	0.1	0.0	1.1	0.0
		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	42641	TV麩と野菜の煮物	45	g	23	1.0	0.1	4.2	0.5
		D	42401	TV竹輪のきんぴら	10	g	12	0.8	0.3	1.4	0.1
		F	42585	TV若芽の柚子胡椒おろし和え	20	g	5	0.3	0.0	1.4	0.2
		S	42258	Tカツソース	3	g	5	0.0	0.1	1.0	0.2

505	13.3	13.0	81.0	2.1
525	12.2	13.1	87.0	1.6
482	14.5	9.7	81.3	2.4

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

		F	42211	TVごぼうのそぼろ煮	20	g	17	1.3	0.1	2.9	0.2
		S	42258	Tカツソース	3	g	5	0.0	0.1	1.0	0.2
							259	8.6	14.1	25.8	1.6
8/20	水	A	42557	TV豚たまキャベツ	80	g	151	8.2	10.9	4.7	0.9
		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	42438	Tベーコンパスタ	35	g	63	2.0	2.3	8.2	0.5
		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	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
							260	11.4	15.3	18.9	1.7
8/21	木	A	42477	TV鶏肉と野菜の甘酢炒め	80	g	109	7.3	5.5	6.7	1.2
		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		B	42469	TV切干と若布の胡麻和え	20	g	12	0.6	0.5	1.9	0.3
		C	42536	Tマカロニとツナのクリーム煮	45	g	60	2.2	2.8	6.7	0.5
		D	42201	Tうま塩キャベツ	10	g	3	0.2	0.0	0.7	0.1
		F	42509	TVナスの油炒め	20	g	28	0.3	2.4	1.6	0.1
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							212	10.6	11.2	17.6	2.2
8/21	木	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
		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		B	42247	T菜の花のおひたし	20	g	12	1.1	0.1	2.4	0.2
		C	42498	TVじゃが芋の洋風玉子とじ	45	g	47	1.5	2.3	5.1	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	42239	TV中華春雨	20	g	11	0.2	0.0	2.7	0.3
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							177	8.5	6.7	22.5	2.3

545	12.6	15.1	88.8	1.6
546	15.4	16.3	81.9	1.7
498	14.6	12.2	80.6	2.2
463	12.5	7.7	85.5	2.3

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

8/22	金	昼	A	42004	鯖の味噌煮■	1	切	191	9.4	13.8	5.6	0.9
			A'	42273	TV法蓮草	10	g	4	0.6	0.0	0.5	0.1
			B	42573	TV若芽の酢の物	20	g	7	0.2	0.0	2.3	0.2
			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	42519	Tマリーネサラダ	20	g	26	0.2	1.9	2.3	0.2
			S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
								276	12.9	17.7	14.7	1.9
8/22	金	夕	A	42556	TV鶏の柚子胡椒炒め	80	g	105	6.0	6.5	5.1	0.8
			A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
			B	42350	Tキャロットラペ	20	g	23	0.2	0.7	4.3	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	42075	Tふきのきんぴら	10	g	3	0.0	0.1	0.5	0.0
			F	42156	T菜の花としめじの和え物	20	g	10	1.0	0.1	2.3	0.2
			S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
								185	10.2	9.1	16.4	1.8
8/25	月	昼	A	42555	TV肉じゃが	80	g	122	6.2	5.8	9.9	0.9
			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	0.6	0.4	1.7	0.2
			C	42364	T春雨とツナのピリ辛炒め	40	g	55	1.6	2.0	7.3	0.6
			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	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
								214	9.8	8.5	23.1	2.1
8/25	月	夕	A	42601	にしんの生姜煮■	1	切	149	10.9	9.1	6.9	1.0
			A'	42176	TV人参のきんぴら	10	g	8	0.1	0.3	0.9	0.0
			B	42518	TVごぼうの味噌煮	20	g	16	0.5	0.1	3.2	0.1

562	16.9	18.7	77.7	1.9	
471	14.2	10.1	79.4	1.8	
500	13.8	9.5	86.1	2.1	

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

		C	42513	TV豆腐のカレー煮込み	45	g	40	2.7	1.4	4.0	0.4
		D	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	42549	TV切干と小松菜の煮物	20	g	7	0.4	0.0	1.6	0.2
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							225	14.8	11.2	17.4	1.7
8/26	昼 火	A	42123	T天津飯の具(関西風)(具材80g、餡50g)	1	人分	162	5.4	11.3	8.9	1.6
		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		B	42372	T枝豆入り麻婆なす	45	g	75	1.4	5.9	4.0	0.5
		C					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		D	42289	TV彩り野菜の白和え	30	g	26	1.8	0.7	3.7	0.3
		F					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							263	8.6	17.9	16.6	2.4
8/26	夕 火	A	42506	TVキャベツと豚肉の塩あんかけ	80	g	102	6.4	6.3	4.1	0.8
		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		B	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
		C	42189	TV麩ときのこの卵とじ	45	g	38	1.5	2.3	2.9	0.4
		D	42320	TV法蓮草のおひたし	10	g	7	0.6	0.0	0.8	0.1
		F	42109	TVれんこんと油揚げの煮物	20	g	16	0.6	0.3	3.0	0.1
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							191	9.6	10.1	14.6	1.5
8/27	昼 水	A	42255	白身フライ口	1	個	228	7.1	17.3	10.3	0.5
		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		B	42606	T野菜の三杯酢	20	g	9	0.3	0.0	2.3	0.2
		C	42218	TVベーコンと春雨しめじ	40	g	34	1.2	0.7	6.1	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	42426	Tブロッコリーの煮物	20	g	17	1.3	0.8	1.6	0.2

511	18.8	12.2	80.4	1.7
549	12.6	18.9	79.6	2.4
477	13.6	11.1	77.6	1.5

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

		S	42258	Tカツソース	3	g	5	0.0	0.1	1.0	0.2
							309	11.0	19.5	22.7	1.7
8/27	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
水		A'	42276	TVスナップえんどう	10	g	4	0.3	0.0	1.0	0.1
		B	42570	TV切干大根の酢の物	20	g	7	0.2	0.0	1.9	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	42202	TV高野豆腐煮(サイコロ)	10	g	12	1.1	0.7	0.3	0.0
		F	42282	TVかにかまサラダ	20	g	17	0.6	1.0	1.9	0.2
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							208	9.0	7.3	23.6	2.2
8/28	昼	A	42053	TVロールキャベツのトマト煮込み(ロールキャベツ:1個)■	1	人分	71	2.4	3.0	8.4	1.2
木		A'	42064	Tスパソテー	10	g	21	0.5	0.7	3.1	0.1
		B	42585	TV若芽の柚子胡椒おろし和え	20	g	5	0.3	0.0	1.4	0.2
		C	42132	TV鶏肉のすき焼煮	45	g	48	3.0	2.3	3.2	0.5
		D	42271	TV金時豆煮	10	g	18	0.7	0.1	3.4	0.0
		F	42423	T菜の花のツナ炒め	20	g	18	1.7	0.7	1.8	0.1
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							181	8.6	6.8	21.3	2.1
8/28	夕	A	42361	T鶏のカレー照煮込み(鶏肉:2個)	1	人分	130	8.6	7.8	4.8	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	42508	TVナスと麩の炒め煮	45	g	61	2.4	4.1	3.6	0.4
		D	42546	TV一夜漬(白菜小松菜)	10	g	1	0.1	0.0	0.4	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
							229	12.0	13.2	14.4	1.6
8/29	昼	A	42045	TV豚肉のおろし煮	90	g	179	6.5	14.3	4.3	1.1

595	15.0	20.5	85.7	1.7	
494	13.0	8.3	86.6	2.2	
467	12.6	7.8	84.3	2.1	
515	16.0	14.2	77.4	1.6	

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

