

※予告無しに変更の可能性があります。

おかずのみ

適用日	曜・タ	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
12/1 月	昼	A	42552	TV焼肉塩レモン炒め	80	g	143	9.5	8.4	6.4	0.7
		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		B	42111	TVひじきと挽肉の煮物	20	g	23	1.3	1.3	1.7	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	42463	T人参のきな粉和え	10	g	8	0.2	0.1	1.6	0.1
		F	42085	TVれんこんの土佐煮	20	g	16	0.4	0.2	3.1	0.1
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							210	12.1	10.1	16.4	1.6
		A	42388	V鶏のも竜田揚げ(竜田揚げ:2個)	1	人分	133	8.1	7.8	7.2	0.6
12/1 月	夕	A'	42504	Tオニオンソテー	10	g	9	0.1	0.4	1.2	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	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	42568	T小松菜のおひたし	10	g	5	0.4	0.0	0.8	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
							230	12.9	12.3	17.4	1.6
12/2 火	昼	A	42411	Vプレーンオムレツ	1	個	74	4.9	4.1	3.9	0.6
		A'	42065	T青じそパスタ	10	g	24	0.5	1.0	3.0	0.1
		B	42107	Tジャガ芋の洋風あんかけ	25	g	29	0.3	1.2	4.0	0.2
		C	42371	T茄子のボロネーゼ	45	g	68	1.3	5.0	4.1	0.5
		D	42322	TV大根の甘酢漬け	10	g	5	0.1	0.0	1.5	0.1
		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	42533	Tホワイトソース	12	g	15	0.4	1.0	1.1	0.1
							224	8.0	12.5	19.2	1.8

ご飯セット

アレルゲン

12/2	火	夕	A	42685	Vアジ塩焼き	1	切	69	10.9	2.8	0.1	0.6
			A'	42430	Tオクラのペペロンチーノ	10	g	8	0.2	0.5	0.8	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	42363	T豚肉中華春雨	40	g	60	1.7	3.3	5.5	0.4
			D	42547	TV一夜漬(白菜昆布)	10	g	2	0.1	0.0	0.4	0.1
			F	42684	TV高野豆腐の味噌煮	20	g	23	1.7	1.1	1.1	0.1
			S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
								189	15.2	9.7	9.7	1.4
12/3	水	昼	A	42481	まぐろカツ	1	個	139	5.5	8.1	10.7	0.6
			A'	42515	TVピーマンのおかか和え	10	g	5	0.2	0.0	1.3	0.1
			B	42584	TV大根と小松菜の煮物	20	g	7	0.4	0.0	1.6	0.2
			C	42536	Tマカロニヒツナのクリーム煮	45	g	60	2.2	2.8	6.7	0.5
			D	42176	TV人参のきんぴら	10	g	8	0.1	0.3	0.9	0.0
			F	42571	Tキャベツのピーナッツ和え	20	g	23	0.9	1.3	2.3	0.1
			S	42258	Tカツソース	3	g	5	0.0	0.1	1.0	0.2
								247	9.3	12.6	24.5	1.7
12/3	水	夕	A	42332	TV鶏肉と蓮根の照煮	80	g	124	6.6	5.9	9.4	1.0
			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	42468	TV白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	45	g	43	2.8	2.2	2.9	0.3
			D	42467	TV塩枝豆	10	g	14	1.2	0.6	0.9	0.1
			F	42143	T法蓮草と竹輪のごま和え	20	g	17	1.3	0.5	2.3	0.3
			S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
								207	12.1	9.2	17.6	1.9
12/4	木	昼	A	42663	TVバーベキューチキン(鶏肉:2個)	1	人分	108	8.0	6.7	3.2	0.8
			A'	42080	TVキャベツの土佐煮	10	g	3	0.3	0.0	0.5	0.1
			B	42239	TV中華春雨	20	g	11	0.2	0.0	2.7	0.3

A 19x19 Go board diagram. The board features a central shaded 5x5 area (from approximately row 10 to 14 and column 10 to 14). There are 18 black 'O' stones and 18 white 'O' stones placed on the board. The stones are distributed as follows:

- Row 1: None
- Row 2: None
- Row 3: Black at (3,3), White at (3,4)
- Row 4: White at (4,3)
- Row 5: None
- Row 6: None
- Row 7: Black at (7,3), White at (7,4)
- Row 8: None
- Row 9: None
- Row 10: White at (10,10)
- Row 11: None
- Row 12: None
- Row 13: White at (13,10)
- Row 14: None
- Row 15: Black at (15,3), White at (15,4)
- Row 16: None
- Row 17: None
- Row 18: Black at (18,3), White at (18,4)
- Row 19: None

	C	42511	TV根菜と大豆の洋風煮	45	g	44	3.0	1.7	4.2	0.6	
	D	42524	TVチンゲン菜ソテー	10	g	4	0.2	0.2	0.5	0.0	
	F	42586	TV白菜と若芽のピリ辛和え	20	g	11	0.4	0.4	2.0	0.3	
	S					0	0.0	0.0	0.0	0.0	
						181	12.1	9.0	13.1	2.1	
12/4 木	夕	A	42495	TV八宝菜(115g)	1	人分	58	5.2	0.7	8.0	1.5
		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		B	42564	TVハーブマッシュポテト	20	g	30	0.4	1.4	4.3	0.2
		C	42427	TV麩と豚肉のチャンプルー	45	g	75	2.9	5.2	3.3	0.4
		D	42517	TVインゲンソテー	10	g	3	0.2	0.0	0.8	0.1
		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
						174	9.2	7.3	18.3	2.4	
12/5 金	昼	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
		A'	42274	TVブロッコリー	10	g	3	0.4	0.0	0.4	0.0
		B	42151	TVれんこんとさつま揚の煮物	20	g	18	0.8	0.4	3.1	0.2
		C	42106	TV野菜のチリソース煮	40	g	36	0.9	0.8	6.2	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	42644	Tキャベツとザーサイのナムル	20	g	18	0.4	0.7	2.4	0.2
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
						184	9.3	5.9	21.0	2.0	
12/5 金	夕	A	42507	TVナスと鶏肉のしき焼き	80	g	128	5.1	8.5	7.4	0.9
		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		B	42671	T肉入りうの花(11-2)	20	g	18	1.2	0.6	2.1	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	42072	TV人参のレモン煮	10	g	5	0.1	0.0	1.1	0.1
		F	42449	T切干と法蓮草のおひたし	20	g	7	0.4	0.0	1.5	0.2

467	16.1	10.0	76.1	2.1
460	13.2	8.3	81.3	2.4
470	13.3	6.9	84.0	2.0

		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							207	8.5	10.8	19.1	1.8
12/8 月	昼	A	42331	TV鶏肉ときのこのバター醤油	80	g	101	6.7	5.8	5.2	1.2
		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		B	42426	TVブロッコリーの煮物	20	g	17	1.3	0.8	1.6	0.2
		C	42364	TV春雨とツナのピリ辛炒め	40	g	55	1.6	2.0	7.3	0.6
		D	42321	TV大根の酢漬	10	g	6	0.1	0.0	1.5	0.0
		F	42582	TV大豆とトマトのマリネサラダ	20	g	28	1.9	1.5	2.1	0.1
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							207	11.6	10.1	17.7	2.1
12/8 月	夕	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
		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	42102	TVさつま芋の甘露煮	30	g	39	0.3	0.1	9.1	0.2
		C	42521	TV豚肉と厚揚げの煮物	45	g	62	3.1	3.5	3.2	0.4
		D	42640	Tオクラのおひたし	10	g	4	0.2	0.0	1.0	0.1
		F	42205	T蒸し鶏とひじきの醤油マヨ	20	g	23	1.3	1.5	1.3	0.2
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							237	9.8	10.4	24.9	2.1
12/9 火	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
		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白菜と麸の玉子とじ	45	g	36	1.2	2.1	2.9	0.5
		D	42568	T小松菜のおひたし	10	g	5	0.4	0.0	0.8	0.1
		F	42606	T野菜の三杯酢	20	g	9	0.3	0.0	2.3	0.2
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							243	9.8	14.6	17.0	2.1
12/9	夕	A	42028	キャベツメンチ	1	個	175	4.6	11.5	12.8	0.5

493	12.5	11.8	82.1	1.8
493	15.6	11.1	80.7	2.1
523	13.8	11.4	87.9	2.1
529	13.8	15.6	80.0	2.1

火	A'	42553	TV人参グラッセ	10	g	5	0.1	0.0	1.1	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	42329	TV鶏と大根の味噌煮	45	g	36	2.3	1.7	2.3	0.5	
	D	42077	T昆布の佃煮	10	g	10	0.3	0.1	3.1	0.2	
	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	42258	Tカツソース	3	g	5	0.0	0.1	1.0	0.2	
						266	9.0	15.0	24.6	1.8	
12/10 水	昼	A	42492	V鶏の天ぷら	1	個	54	5.3	1.0	5.8	0.5
		A'	42445	TV塩ゆでアスパラ	10	g	3	0.3	0.0	0.6	0.1
		B	42542	T切干大根の洋風サラダ	20	g	26	0.5	2.1	1.7	0.2
		C	42193	TVキャベツと豚肉のオイスター煮込み	45	g	67	2.4	4.7	3.2	0.5
		D	42504	Tオニオンソテー	10	g	9	0.1	0.4	1.2	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	42491	T天ぷらのタレ	5	g	5	0.1	0.0	1.1	0.1
12/10 水	夕	A	42166	Tハヤシライスのルー	150	g	169	5.0	8.8	17.3	2.2
		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		B	42438	Tベーコンパスタ	45	g	83	2.7	3.0	10.5	0.6
		C					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		D	42294	TVブロッコリーのツナマヨ和え	30	g	27	1.7	1.4	2.4	0.3
		F					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
12/11 木	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
		A'	42276	TVスナップえんどう	10	g	4	0.3	0.0	1.0	0.1
		B	42204	T南瓜サラダ	20	g	29	0.4	1.0	4.7	0.2
		C	42362	T豚バラ春雨のニラ玉炒め	40	g	74	1.6	4.2	6.5	0.5
						279	9.4	13.2	30.2	3.1	

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

	D	42527	TV大豆煮	10	g	19	1.4	0.8	1.7	0.1	
	F	42573	TV若芽の酢の物	20	g	7	0.2	0.0	2.3	0.2	
	S					0	0.0	0.0	0.0	0.0	
						199	6.4	8.4	24.5	2.0	
12/11 木	夕	A	42392	Vチキンピカタ(ピカタ:2個)	1	人分	148	8.3	9.9	5.3	0.7
		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		B	42217	T法蓮草とハムのすりごま和え	20	g	18	1.2	0.7	2.3	0.3
		C	42179	TV五目豆腐煮	45	g	35	1.9	1.0	4.3	0.7
		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	42378	TVカリフラワーの煮物	20	g	6	0.6	0.0	1.5	0.2
		S	42256	Tイタリアンソース	20	g	16	0.4	0.4	3.0	0.2
						231	12.6	12.5	17.2	2.2	
12/12 金	昼	A	42600	にしんの蒲焼	1	切	153	11.0	9.1	8.0	1.1
		A'	42176	TV人参のきんぴら	10	g	8	0.1	0.3	0.9	0.0
		B	42107	Tジャガ芋の洋風あんかけ	25	g	29	0.3	1.2	4.0	0.2
		C	42188	TV豚肉キムチ炒め	45	g	58	2.5	3.7	3.3	0.7
		D	42080	TVキャベツの土佐煮	10	g	3	0.3	0.0	0.5	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
						267	14.8	14.6	19.7	2.2	
12/12 金	夕	A	42027	ヒレカツ	1	個	99	3.9	6.8	5.3	0.3
		A'	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
		B	42209	T竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	20	g	25	0.9	1.4	2.0	0.2
		C	42372	T枝豆入り麻婆なす	45	g	75	1.4	5.9	4.0	0.5
		D	42162	Tなめこ昆布	10	g	7	0.2	0.0	1.8	0.1
		F	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
		S	42258	Tカツソース	3	g	5	0.0	0.1	1.0	0.2

						229	7.0	14.6	17.2	1.6	
12/15	月	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
		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		B	42664	TVなめこと若芽のサッと煮	20	g	8	0.4	0.0	1.9	0.3
		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	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	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
							235	11.6	11.7	19.7	2.0
12/15	月	夕 A	42471	V根菜入りハンバーグ	1	個	101	5.9	5.5	7.7	0.9
		A'	42273	TV法蓮草	10	g	4	0.6	0.0	0.5	0.1
		B	42519	Tマリーネサラダ	20	g	26	0.2	1.9	2.3	0.2
		C	42178	TV里芋と白菜の味噌煮	50	g	34	1.2	0.1	6.9	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	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	42259	ケチャップマスタードソース	5	g	7	0.1	0.1	1.2	0.2
							188	8.6	7.9	21.3	2.2
12/16	火	昼 A	42494	TVホイコーロー	80	g	165	5.9	12.4	6.2	1.0
		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		B	42660	TV白菜のとろみ煮	25	g	8	0.3	0.0	2.0	0.3
		C	42530	TV高野豆腐の卵とじ	45	g	65	3.9	4.4	2.3	0.6
		D	42081	Tきのこの佃煮	10	g	10	0.2	0.0	1.6	0.1
		F	42603	TVなすの中華風南蛮漬け	20	g	33	0.2	2.9	1.8	0.2
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							281	10.5	19.7	13.9	2.2
12/16	火	夕 A	42638	TV鶏肉のねぎ塩だれ(鶏肉:2個)	1	人分	105	8.0	6.9	2.2	0.8
		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	30	0.4	1.4	4.3	0.2		
	C	42428	TVマーボ春雨	40	g	42	1.2	1.2	6.9	0.4		
	D	42640	TVオクラのおひたし	10	g	4	0.2	0.0	1.0	0.1		
	F	42346	TV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		
						203	10.7	10.3	17.2	1.7		
12/17	水	昼	A	42477	TV鶏肉と野菜の甘酢炒め	80	g	110	7.3	5.5	6.9	1.2
			A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
			B	42145	TVハムとブロッコリーのマリーネ	20	g	22	0.7	1.5	1.9	0.2
			C	42520	TVひき肉と豆腐のうま煮	40	g	48	2.6	2.7	2.8	0.4
			D	42325	TV大根と椎茸の煮物	10	g	3	0.1	0.0	0.6	0.1
			F	42112	TVひじきとごぼうのごま煮	20	g	15	0.3	0.7	1.9	0.1
			S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
						198	11.0	10.4	14.1	2.0		
12/17	水	夕	A	42335	ポテトコロッケ	1	個	165	2.5	10.4	15.6	0.8
			A'	42064	TVスパシテー	10	g	21	0.5	0.7	3.1	0.1
			B	42350	TVキャロットラペ	20	g	23	0.2	0.7	4.3	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	42421	TV法蓮草と油揚の煮物	10	g	8	0.6	0.3	0.7	0.1
			F	42244	TVコールスローサラダ	20	g	21	0.3	1.3	2.2	0.2
			S	42258	TVカツソース	3	g	5	0.0	0.1	1.0	0.2
						296	7.8	15.7	31.9	2.0		
12/18	木	昼	A	42567	赤魚の煮付け	1	切	66	8.8	1.7	3.3	0.6
			A'	42517	TVインゲンソテー	10	g	3	0.2	0.0	0.8	0.1
			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	42508	TVナスと麸の炒め煮	45	g	61	2.4	4.2	3.6	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

489	14.7	11.3	80.2	1.7
484	15.0	11.4	77.1	2.0
582	11.8	16.7	94.9	2.0

A 19x19 Go board diagram showing a game in progress. The board features a light gray background with black lines forming a grid. There are two horizontal rows of five squares each, highlighted with a medium brown color. The stones are represented by small circles: black stones are placed at (1,1), (1,2), (1,3), (1,18), (2,1), (2,2), (2,3), (2,18), (3,1), (3,2), (3,18), (4,18), (5,1), (5,2), (5,3), (5,18), (6,1), (6,2), (6,3), (6,18), (7,1), (7,2), (7,3), (7,18), (8,1), (8,2), (8,3), (8,18), (9,1), (9,2), (9,3), (9,18), (10,1), (10,2), (10,3), (10,18), (11,1), (11,2), (11,3), (11,18), (12,1), (12,2), (12,3), (12,18), (13,1), (13,2), (13,3), (13,18), (14,1), (14,2), (14,3), (14,18), (15,1), (15,2), (15,3), (15,18), (16,1), (16,2), (16,3), (16,18), (17,1), (17,2), (17,3), (17,18), (18,1), (18,2), (18,3), (18,18), (19,1), (19,2), (19,3), (19,18). White stones are placed at (1,19), (2,19), (3,19), (4,19), (5,19), (6,19), (7,19), (8,19), (9,19), (10,19), (11,19), (12,19), (13,19), (14,19), (15,19), (16,19), (17,19), (18,19), (19,19). The board is otherwise empty.

	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	
						178	13.3	7.3	16.0	1.4	
12/18 木	夕	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	42293	TV春雨明太	20	g	24	0.3	0.8	3.9	0.2
		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	42400	TVミックスソテー	10	g	8	0.4	0.1	1.6	0.1
		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					0	0.0	0.0	0.0	0.0
						232	10.7	13.6	16.5	1.5	
12/19 金	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
		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	0.8	0.4	2.0	0.2
		C	42341	TV豚肉のチリソース炒め	40	g	53	2.6	2.7	4.4	0.5
		D	42467	TV塩枝豆	10	g	14	1.2	0.6	0.9	0.1
		F	42689	T青菜のマヨネーズ和え	20	g	23	1.0	1.3	2.2	0.2
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
						206	10.5	8.9	20.3	2.3	
12/19 金	夕	A	42029	ハムカツ	1	個	165	2.9	11.2	13.2	0.5
		A'	42515	TVピーマンのおかか和え	10	g	5	0.2	0.0	1.3	0.1
		B	42236	T蒸し鶏とぜんまいの和え物	20	g	12	0.9	0.2	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	42656	T白菜の土佐酢和え	10	g	4	0.1	0.0	0.7	0.0
		F	42683	TV若芽と油揚げの煮物	20	g	14	1.0	0.6	2.0	0.3
		S	42258	Tカツソース	3	g	5	0.0	0.1	1.0	0.2
						258	6.3	14.4	27.0	1.7	

464	17.3	8.3	79.0	1.4
518	14.7	14.6	79.5	1.5
492	14.5	9.9	83.3	2.3
544	10.3	15.4	90.0	1.7

A 19x19 Go board diagram showing a local game situation. The board features colored stones (black, white, and brown) and empty intersections. Key points include a black stone at (1,1), a white stone at (1,3), a brown stone at (1,5), and several other stones and empty intersections labeled with numbers 1 through 12, likely representing a sequence of moves or a specific scoring method.

12/22	月	昼	A	42523	Vやわらかとんかつ	1	個	204	8.1	14.4	9.8	0.5
			A'	42445	TV塩ゆでアスパラ	10	g	3	0.3	0.0	0.6	0.1
			B	42232	Tもずくの酢の物	25	g	9	0.2	0.0	2.2	0.2
			C	42513	TV豆腐のカレー煮込み	45	g	40	2.7	1.4	4.0	0.4
			D	42545	TV一夜漬(白菜人参)	10	g	2	0.1	0.0	0.5	0.1
			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	42258	Tカツソース	3	g	5	0.0	0.1	1.0	0.2
								287	12.0	17.4	20.6	1.7
12/22	月	夕	A	42556	TV鶏の柚子胡椒炒め	80	g	107	6.1	6.5	5.2	0.8
			A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
			B	42107	Tジャガ芋の洋風あんかけ	25	g	29	0.3	1.2	4.0	0.2
			C	42141	TV春雨の五目炒め	40	g	34	1.1	0.6	6.5	0.6
			D	42322	TV大根の甘酢漬け	10	g	5	0.1	0.0	1.5	0.1
			F	42225	Tオクラとなめこの生姜和え	20	g	11	0.6	0.4	1.7	0.2
			S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
								186	8.2	8.7	18.9	1.9
12/23	火	昼	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	4.7	7.7	9.2	1.0
			A'	42692	TVチンゲン菜とピーマンのソテー	10	g	6	0.1	0.4	0.5	0.0
			B	42382	TV茄子の生姜煮	25	g	42	0.4	3.3	2.6	0.4
			C	42342	TV牛肉とさつま芋の胡麻味噌煮	40	g	99	2.6	4.7	10.8	0.5
			D	42201	Tうま塩キャベツ	10	g	3	0.2	0.0	0.7	0.1
			F	42292	T竹の子と人参のおかか煮	20	g	6	0.6	0.0	1.2	0.1
			S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
								281	8.6	16.1	25.0	2.1
12/23	火	夕	A	42673	TVロールキャベツの赤ワイン煮(ロールキャベツ:1個)	1	人分	72	2.1	3.8	7.1	1.4
			A'	42274	TVブロッコリー	10	g	3	0.4	0.0	0.4	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	42438	Tベーコンパスタ	35	g	63	2.0	2.3	8.2	0.5
		D	42176	TV人参のきんぴら	10	g	8	0.1	0.3	0.9	0.0
		F	42084	TV切干大根煮	20	g	11	0.5	0.3	1.8	0.3
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							189	7.2	7.9	21.6	2.2
12/24	水	A	42443	TV厚揚げと春雨のピリ辛煮	80	g	120	4.6	7.1	8.9	0.8
		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	1.5	0.1
		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	42544	TV一夜漬(大根人参)	10	g	2	0.1	0.0	0.6	0.1
		F	42579	Tフレンチマカロニ	20	g	37	0.8	1.9	4.3	0.2
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							213	7.3	11.3	20.4	1.7
12/24	水	A	42565	チーズささみフライ	1	個	139	5.6	9.3	8.4	0.7
		A'	42568	T小松菜のおひたし	10	g	5	0.4	0.0	0.8	0.1
		B	42352	TV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
		C	42339	TV麩と大根の煮物	45	g	27	1.5	0.7	3.7	0.4
		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	42085	TVれんこんの土佐煮	20	g	16	0.4	0.2	3.1	0.1
		S	42258	Tカツソース	3	g	5	0.0	0.1	1.0	0.2
							222	9.1	12.1	19.8	1.7
12/25	木	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
		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	42369	TV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	42420	Tコーンと挽肉の炒め物	10	g	11	0.9	0.4	1.2	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

○	○	○			
		○			
		○			
475	11.2	8.9	84.6	2.2	
○	○				
		○			
○	○	○			
		○			
○	○	○			
		○			
499	11.3	12.3	83.4	1.7	
○	○				
		○			
○	○	○			
		○			
○	○				
		○			
508	13.1	13.1	82.8	1.7	
○	○				
		○			
○	○				
		○			
○	○				
		○			
○	○				
		○			
508	13.1	13.1	82.8	1.7	
○	○				
		○			
○	○				
		○			
○	○				
		○			

	S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
						227	14.0	11.2	17.8	1.6
12/25 木	夕	A	42380	TVデミグラスハンバーグ(ハンバーグ:1個)	1	人分	179	6.2	11.9	9.2
		A'	42276	TVスナップえんどう	10	g	4	0.3	0.0	1.0
		B	42627	TV切干大根としらすの煮物	20	g	10	0.5	0.0	1.9
		C	42305	TV野菜炒め	45	g	37	0.5	2.3	4.0
		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
		F	42294	TVブロッコリーのツナマヨ和え	20	g	18	1.2	1.0	1.6
		S					0	0.0	0.0	0.0
							257	8.9	15.5	19.0
12/26 金	昼	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
		A'					0	0.0	0.0	0.0
		B	42603	TVなすの中華風南蛮漬け	20	g	33	0.2	2.9	1.8
		C	42106	TV野菜のチリソース煮	40	g	36	0.9	0.8	6.2
		D	42077	T昆布の佃煮	10	g	10	0.3	0.1	3.1
		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
		S					0	0.0	0.0	0.0
							205	8.9	11.3	17.8
12/26 金	夕	A	42255	白身フライ	1	個	228	7.1	17.3	10.3
		A'					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
		C	42489	TV豆腐としめじのとろみ煮	50	g	24	1.0	0.4	3.8
		D	42463	T人参のきな粉和え	10	g	8	0.2	0.1	1.6
		F	42288	TVれんこんと竹の子のおかか煮	20	g	16	0.4	0.2	3.0
		S	42258	Tカツソース	3	g	5	0.0	0.1	1.0
							290	9.2	18.4	21.5
12/29	昼	A	42393	Vやわらかハンバーグ	1	個	84	5.2	3.3	5.5

513	18.0	12.2	80.8	1.6
543	12.9	16.5	82.0	2.2
491	12.9	12.3	80.8	1.9
576	13.2	19.4	84.5	1.8

A Go board diagram illustrating a local capture sequence. The board is a 19x19 grid. Key points include:

- Row 1: A solid brown horizontal bar from column 2 to 19.
- Row 2: Open circles at (2, 1), (3, 1), (4, 1), (5, 1), (6, 1), (7, 1), (8, 1), (9, 1), (10, 1), (11, 1), (12, 1), (13, 1), (14, 1), (15, 1), (16, 1), (17, 1), (18, 1), (19, 1).
- Row 3: Open circle at (3, 2).
- Row 4: Open circle at (4, 2).
- Row 5: Open circles at (2, 3), (3, 3), (4, 3).
- Row 6: An empty row.
- Row 7: A solid brown horizontal bar from column 2 to 19.
- Row 8: Open circles at (2, 10), (3, 10), (4, 10), (5, 10), (6, 10), (7, 10), (8, 10), (9, 10), (10, 10), (11, 10), (12, 10), (13, 10), (14, 10), (15, 10), (16, 10), (17, 10), (18, 10), (19, 10).
- Row 9: Open circles at (2, 11), (3, 11), (4, 11), (5, 11), (6, 11), (7, 11), (8, 11), (9, 11), (10, 11), (11, 11), (12, 11), (13, 11), (14, 11), (15, 11), (16, 11), (17, 11), (18, 11), (19, 11).
- Row 10: Open circle at (3, 12).
- Row 11: Open circle at (4, 12).
- Row 12: Open circle at (5, 12).
- Row 13: Open circle at (6, 12).
- Row 14: Open circle at (7, 12).
- Row 15: Open circle at (8, 12).
- Row 16: Open circle at (9, 12).
- Row 17: Open circle at (10, 12).
- Row 18: Open circle at (11, 12).
- Row 19: Open circles at (2, 13), (3, 13), (4, 13), (5, 13), (6, 13), (7, 13), (8, 13), (9, 13), (10, 13), (11, 13), (12, 13), (13, 13), (14, 13), (15, 13), (16, 13), (17, 13), (18, 13), (19, 13).

月	A'	42068	Tアラビアータ	10	g	18	0.3	0.8	1.9	0.1	
	B	42458	TV鶏ミンチと小松菜の煮物	20	g	13	1.6	0.2	1.6	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	42271	TV金時豆煮	10	g	18	0.7	0.1	3.4	0.0	
	F	42518	TVごぼうの味噌煮	20	g	16	0.5	0.1	3.2	0.1	
	S	42533	Tホワイトソース	12	g	15	0.4	1.0	1.1	0.1	
						184	9.4	5.6	20.3	1.5	
12/29 月	夕	A	42522	TVポークジンジャー	80	g	128	8.2	6.6	8.6	1.0
		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		B	42509	TVナスの油炒め	20	g	28	0.3	2.4	1.6	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	42640	Tオクラのおひたし	10	g	4	0.2	0.0	1.0	0.1
		F	42643	TV切干と人参の甘酢和え	20	g	6	0.2	0.0	1.9	0.1
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
						195	10.7	9.4	17.2	2.0	
12/30 火	昼	A	42057	Tかつとじ(カツ:1個)	1	人分	141	6.1	8.6	9.8	1.3
		A'					0	0.0	0.0	0.0	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	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	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
						231	11.7	12.5	19.8	2.3	
12/30 火	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
		A'	42400	TVミックスソテー	10	g	8	0.4	0.1	1.6	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	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	42545	TV一夜漬(白菜人参)	10	g	2	0.1	0.0	0.5	0.1	
	F	42249	TV若竹煮	20	g	5	0.4	0.0	1.1	0.1	
	S					0	0.0	0.0	0.0	0.0	
						214	12.0	11.4	15.7	1.6	
12/31 水	昼	A	42414	TVトマトチキンカレーのルー	160	g	203	9.2	10.7	15.5	2.5
		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		B	42520	TVひき肉と豆腐のうま煮	45	g	54	3.0	3.1	3.2	0.5
		C					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		D	42145	Tハムとブロッコリーのマリーネ	30	g	33	1.1	2.3	2.8	0.5
		F					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
						290	13.3	16.1	21.5	3.5	
12/31 水	夕	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
		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		B	42642	T切干と法蓮草のわさび醤油和え	20	g	6	0.5	0.0	1.3	0.2
		C	42508	TVナスと麩の炒め煮	45	g	61	2.4	4.2	3.6	0.4
		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	42350	Tキヤロットラペ	20	g	23	0.2	0.7	4.3	0.2
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
						194	8.2	8.7	21.4	2.0	

A 19x19 Go board diagram. The board features several horizontal and vertical grid lines. A thick brown border surrounds the entire board. Inside, there are two horizontal rows of five light brown squares each, located at the top and bottom. The top row is positioned between the 1st and 6th vertical lines, and the bottom row is between the 15th and 19th vertical lines. The intersections of the board are marked by small circles, representing the Go stones.