

※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・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麴の野菜あんかけ	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
12/1 月	タ	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'	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カリフラワーとウィンナーのカレー煮	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

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
496	16.1	11.1	79.4	1.6
516	16.9	13.3	80.4	1.6
510	12.0	13.5	82.2	1.8

アレルギー

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

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マカロニとツナのクリーム煮	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パーベキューチキン(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

475	19.2	10.7	72.7	1.4
533	13.3	13.6	87.5	1.7
493	16.1	10.2	80.6	1.9

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

		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	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	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げの煮物	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	A	42507	TVナスと鶏肉のしぎ焼き	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

[illegible]

		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	Tブロッコリーの煮物	20	g	17	1.3	0.8	1.6	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	42321	TV大根の酢漬	10	g	6	0.1	0.0	1.5	0.0	
		F	42582	T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白菜と麩の玉子とじ	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人參グラッセ	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
					185	9.0	8.8	17.1	1.7		
12/10 水	タ	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	
					279	9.4	13.2	30.2	3.1		
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

552	13.0	16.0	87.6	1.8
471	13.0	9.8	80.1	1.7
565	13.4	14.2	93.2	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	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	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
							267	14.8	14.6	19.7	2.2
12/12	金	A	42027	H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

485	10.4	9.4	87.5	2.0
517	16.6	13.5	80.2	2.2
553	18.8	15.6	82.7	2.2

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

							229	7.0	14.6	17.2	1.6
12/15	昼 月	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なめこと若芽のサツと煮	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
12/15	夕 月	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
12/16	昼 火	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白菜のとりみ煮	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
12/16	夕 火	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

515	11.0	15.6	80.2	1.6
521	15.6	12.7	82.7	2.0
474	12.6	8.9	84.3	2.2
567	14.5	20.7	76.9	2.2

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

		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	Tマーボ春雨	40	g	42	1.2	1.2	6.9	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	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
							203	10.7	10.3	17.2	1.7
12/17	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	Tハムとブロッコリーのマリネ	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	夕	A	42335	ポテトコロッケ	1	個	165	2.5	10.4	15.6	0.8
		A'	42064	Tスパソテー	10	g	21	0.5	0.7	3.1	0.1
		B	42350	T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	T法蓮草と油揚げの煮物	10	g	8	0.6	0.3	0.7	0.1
		F	42244	Tコールスローサラダ	20	g	21	0.3	1.3	2.2	0.2
		S	42258	T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	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ナスと麩の炒め煮	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

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

12/18	木	夕	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
			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
12/19	金	昼						232	10.7	13.6	16.5	1.5
			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	

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

		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	昼	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	夕	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	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	
		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	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
		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	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	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

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

		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	1.2
		A'	42276	TVスナップえんどう	10	g	4	0.3	0.0	1.0	0.1	
		B	42627	TV切干大根としらすの煮物	20	g	10	0.5	0.0	1.9	0.2	
		C	42305	TV野菜炒め	45	g	37	0.5	2.3	4.0	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	42294	TVブロッコリーのツナマヨ和え	20	g	18	1.2	1.0	1.6	0.1	
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0	
							257	8.9	15.5	19.0	2.2	
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	0.8
		A'					0	0.0	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	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	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					0	0.0	0.0	0.0	0.0	
							205	8.9	11.3	17.8	1.9	
12/26	金	夕	A	42255	白身フライ	1	個	228	7.1	17.3	10.3	0.5
		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	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	42463	T人参のきな粉和え	10	g	8	0.2	0.1	1.6	0.1	
		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	0.3	
		S	42258	Tカツソース	3	g	5	0.0	0.1	1.0	0.2	
							290	9.2	18.4	21.5	1.8	
12/29	昼	A	42393	Vやわらかハンバーグ	1	個	84	5.2	3.3	5.5	0.5	

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

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

