

※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
2/2 月	昼	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	42660	TV白菜ののろみ煮	25	g	8	0.3	0.0	2.0	0.3
		C	42345	T南瓜の柚子そぼろあん	45	g	53	1.8	1.4	8.1	0.4
		D	42445	TV塩ゆでアスパラ	10	g	3	0.3	0.0	0.6	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
							214	9.2	9.2	22.4	2.0
2/2 月	夕	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'	42553	TV人参グラッセ	10	g	5	0.1	0.0	1.1	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	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	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
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							214	9.0	6.2	28.2	2.1
2/3 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	42573	TV若芽の酢の物	20	g	7	0.2	0.0	2.3	0.2
		C	42132	TV鶏肉のすき焼煮	45	g	48	3.1	2.3	3.3	0.5
		D	42527	TV大豆煮	10	g	19	1.4	0.8	1.7	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
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							256	11.9	16.3	15.1	2.0

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
500	13.2	10.2	85.4	2.0
500	13.0	7.2	91.2	2.1
542	15.9	17.3	78.1	2.0

アレルギー

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

2/3 火	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	42378	TVカリフラワーの煮物	20	g	6	0.6	0.0	1.5	0.2
		C	42428	Tマーボ春雨	40	g	42	1.2	1.2	6.9	0.4
		D	42517	TVインゲンソテー	10	g	3	0.2	0.0	0.8	0.1
		F	42502	T切干大根のごま酢和え	20	g	12	0.4	0.7	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
							227	11.1	12.2	19.0	1.8
2/4 水	昼	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'	42065	T青じそパスタ	10	g	24	0.5	1.0	3.0	0.1
		B	42229	Tベーコンのサラダ	20	g	25	0.7	1.8	1.9	0.3
		C	42462	TV里芋のおろし煮	50	g	39	1.0	0.0	8.0	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	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
							253	9.0	10.3	30.5	2.0
2/4 水	夕	A	42687	V助宗タラの白醤油焼	1	切	66	10.7	0.6	5.8	1.0
		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	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	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	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
							205	16.6	8.5	16.8	2.0
2/5 木	昼	A	42481	まぐろカツ	1	個	139	5.5	8.1	10.7	0.6
		A'	42568	T小松菜のおひたし	10	g	5	0.4	0.0	0.8	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

513	15.1	13.2	82.0	1.8
539	13.0	11.3	93.5	2.0
491	20.6	9.5	79.8	2.0

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

2/5	木	夕	C	42338	TV蕪と鶏肉の煮物	45 g	41	2.2	2.0	3.0	0.6
			D	42545	TV一夜漬(白菜人参)	10 g	2	0.1	0.0	0.5	0.1
			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
							218	10.0	10.6	20.7	2.1
			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	42581	TVツナと大豆の炒め煮	20 g	32	2.6	1.5	2.6	0.2
			C	42617	TVキャベツと春雨のカレー炒め	40 g	37	1.4	1.3	4.9	0.5
			D	42322	TV大根の甘酢漬け	10 g	5	0.1	0.0	1.5	0.1
2/6	金	昼	F	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
			S				0	0.0	0.0	0.0	0.0
							206	12.1	9.8	17.8	2.2
			A	42623	TV照焼豆腐バーグ	1 個	109	3.4	7.1	7.2	1.1
			A'	42272	TV菜の花	10 g	5	0.6	0.1	0.9	0.0
			B	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
			C	42189	TV麩ときのこの卵とじ	45 g	38	1.5	2.3	2.9	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	42244	Tコールスローサラダ	20 g	21	0.3	1.3	2.2	0.2
			S				0	0.0	0.0	0.0	0.0
2/6	金	夕					210	7.7	12.5	16.9	2.0
			A	42625	TV豚肉とキャベツの高菜炒め	80 g	139	8.1	8.6	6.3	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	42384	TV茄子の挽肉あん	40 g	54	1.7	3.9	3.3	0.3
			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	42350	Tキャロットラペ	20 g	23	0.2	0.7	4.3	0.2

504	14.0	11.6	83.7	2.1
492	16.1	10.8	80.8	2.2
496	11.7	13.5	79.9	2.0

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

		S				0	0.0	0.0	0.0	0.0
						240	10.6	13.9	17.8	1.6
2/9	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
月		A'	42420	Tコーンと挽肉の炒め物	10 g	11	0.9	0.4	1.2	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	42188	TV豚肉キムチ炒め	45 g	58	2.5	3.7	3.3	0.7
		D	42559	TV人参しりしり	10 g	8	0.5	0.4	0.9	0.0
		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
						211	10.2	10.6	19.2	2.2
2/9	夕	A	42507	TVナスと鶏肉のしぎ焼き	80 g	128	5.1	8.5	7.4	0.9
月		A'				0	0.0	0.0	0.0	0.0
		B	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
		C	42129	TV豚肉豆腐	45 g	52	2.7	2.1	5.0	0.5
		D	42072	TV人参のレモン煮	10 g	5	0.1	0.0	1.1	0.1
		F	42270	TV白花豆煮	20 g	31	1.4	0.2	6.1	0.0
		S				0	0.0	0.0	0.0	0.0
						234	9.7	11.5	22.0	1.7
2/10	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	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	77	5.2	3.6	5.0	0.6
		D	42321	TV大根の酢漬	10 g	6	0.1	0.0	1.5	0.0
		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				0	0.0	0.0	0.0	0.0
						189	8.9	7.6	20.5	2.2
2/10	夕	A	42027	ヒレカツ	1 個	99	3.9	6.8	5.3	0.3

526	14.6	14.9	80.8	1.6						
497	14.2	11.6	82.2	2.2						
520	13.7	12.5	85.0	1.7						
475	12.9	8.6	83.5	2.2						

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

火		A'	42711	Tオニオンソテー	10 g	9	0.1	0.4	1.3	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	42497	TV白菜と麩の玉子とじ	45 g	36	1.2	2.1	2.9	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	42204	T南瓜サラダ	20 g	29	0.4	1.0	4.7	0.2
		S	42258	Tカツソース	3 g	5	0.0	0.1	1.0	0.2
						193	7.3	10.6	17.3	1.5
2/12 木	昼	A	42600	にしんの蒲焼	1 切	153	11.0	9.1	8.0	1.1
		A'	42080	TVキャベツの土佐煮	10 g	3	0.3	0.0	0.5	0.1
		B	42660	TV白菜のトロみ煮	25 g	8	0.3	0.0	2.0	0.3
		C	42386	TV豆腐のかに玉あかけ	50 g	35	2.5	1.4	3.4	0.6
		D	42553	TV人参グラッセ	10 g	5	0.1	0.0	1.1	0.0
		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				0	0.0	0.0	0.0	0.0
						209	14.5	10.5	16.4	2.3
2/12 木	夕	A	42028	キャベツメンチ	1 個	175	4.6	11.5	12.8	0.5
		A'	42068	Tアラビアータ	10 g	18	0.3	0.8	1.9	0.1
		B	42450	TVひじきと大豆の煮物	20 g	23	1.7	0.9	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	42075	Tふきのきんぴら	10 g	3	0.0	0.1	0.5	0.0
		F	42574	T人参と法蓮草のさっぱりサラダ	20 g	12	0.4	0.2	2.6	0.2
		S	42258	Tカツソース	3 g	5	0.0	0.1	1.0	0.2
						270	8.2	13.7	28.0	1.8
2/13 金	昼	A	42605	TV生姜焼き	80 g	128	7.6	6.3	8.9	1.0
		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	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

479	11.3	11.6	80.3	1.5
495	18.5	11.5	79.4	2.3
556	12.2	14.7	91.0	1.8

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

2/13	金	タ	D	42609	Tキャベツソテー	10	g	6	0.2	0.3	0.8	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					0	0.0	0.0	0.0	0.0
								194	11.6	9.0	16.1	1.8
			A	42563	TV治部風煮物	80	g	85	5.7	3.9	6.0	0.9
			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	42372	T枝豆入り麻婆なす	45	g	75	1.4	5.9	4.0	0.5
			D	42176	TV人参のきんぴら	10	g	8	0.1	0.3	0.9	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
2/16	月	昼	S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
								215	8.9	12.3	16.8	1.8
			A	42411	Vプレーンオムレツ	1	個	74	4.9	4.1	3.9	0.6
			A'	42524	TVチンゲン菜ソテー	10	g	4	0.2	0.2	0.5	0.0
			B	42681	TV麩と若芽の酢の物	20	g	8	0.5	0.0	2.3	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	42202	TV高野豆腐煮(サイコロ)	10	g	12	1.1	0.7	0.3	0.0
			F	42211	TVごぼうのそぼろ煮	20	g	17	1.3	0.1	2.9	0.2
			S	42533	Tホワイトソース	12	g	15	0.4	1.0	1.1	0.1
								183	11.0	8.8	15.4	1.6
2/16	月	タ	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	42085	TVれんこんの土佐煮	20	g	16	0.4	0.2	3.1	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	42515	TVピーマンのおかか和え	10	g	5	0.2	0.0	1.3	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
			S					0	0.0	0.0	0.0	0.0

480	15.6	10.0	79.1	1.8
501	12.9	13.3	79.8	1.8
469	15.0	9.8	78.4	1.6

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

							182	9.6	6.3	21.7	2.1
2/17	昼 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'		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		42457	T春雨とハムの甘酢炒め	20	g	24	0.6	0.7	4.0	0.2	
C		42432	TV厚揚げのそぼろ煮	50	g	51	2.8	2.3	4.0	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		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	
							199	12.6	10.2	13.8	1.8
2/17	夕 火	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		42707	Tひじきの柚子胡椒マヨ	20	g	19	0.3	1.2	1.7	0.2	
C		42462	TV里芋のおろし煮	50	g	39	1.0	0.0	8.0	0.4	
D		42401	TV竹輪のきんぴら	10	g	12	0.8	0.3	1.4	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						0	0.0	0.0	0.0	0.0	
							188	8.1	6.5	24.9	2.1
2/18	昼 水	A	42688	Vブリ塩焼き	1	切	83	11.8	3.9	0.2	0.5
A'		42273	TV法蓮草	10	g	4	0.6	0.0	0.5	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		42508	TVナスと麩の炒め煮	45	g	61	2.4	4.2	3.6	0.4	
D		42201	Tうま塩キャベツ	10	g	3	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	
							196	15.7	9.6	11.9	1.4
2/18	夕 水	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
A'		42274	TVブロッコリー	10	g	3	0.4	0.0	0.4	0.0	

468	13.6	7.3	84.7	2.1
485	16.6	11.2	76.8	1.8
474	12.1	7.5	87.9	2.1
482	19.7	10.6	74.9	1.4

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

		B	42410	TVひとくちがんも煮	1	個	36	1.8	2.2	2.0	0.4
		C	42091	Tスパゲティイタリアン	35	g	65	2.0	3.4	7.0	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	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
							194	7.9	9.9	18.9	2.4
2/19	昼 木	A	42523	Vやわらかとんかつ	1	個	204	8.1	14.4	9.8	0.5
		A'	42568	T小松菜のおひたし	10	g	5	0.4	0.0	0.8	0.1
		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	42428	Tマーボ春雨	40	g	42	1.2	1.2	6.9	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	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
							291	11.2	16.2	25.3	1.5
2/19	夕 木	A	42665	Tベーコンのカレー(中辛)	150	g	161	5.5	8.8	16.1	1.9
		A'				0	0.0	0.0	0.0	0.0	
		B	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
		C				0	0.0	0.0	0.0	0.0	
		D	42247	T菜の花のおひたし	30	g	20	1.6	0.2	3.5	0.3
		F				0	0.0	0.0	0.0	0.0	
		S				0	0.0	0.0	0.0	0.0	
							221	8.4	10.8	23.8	2.5
2/20	昼 金	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	42350	Tキャロットラペ	20	g	23	0.2	0.7	4.3	0.2
		C	42530	TV高野豆腐の卵とじ	45	g	65	3.9	4.4	2.3	0.6
		D	42544	TV一夜漬(大根人参)	10	g	2	0.1	0.0	0.6	0.1

480	11.9	10.9	81.9	2.4
577	15.2	17.2	88.3	1.5
507	12.4	11.8	86.8	2.5

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

2/25	昼	A	42045	TV豚肉のおろし煮	90	g	179	6.5	14.3	4.3	1.1
		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	42560	TVじゃが芋のそぼろあん	40	g	55	1.8	1.2	9.6	0.5
		D	42072	TV人参のレモン煮	10	g	5	0.1	0.0	1.1	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
							295	11.6	18.3	20.3	2.0
2/25	夕	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	42691	T白菜と竹輪の柚子胡椒和え	20	g	13	0.9	0.1	2.1	0.2
		C	42514	TV麩の玉子とじ	45	g	42	1.5	2.3	3.5	0.5
		D	42640	Tオクラのおひたし	10	g	4	0.2	0.0	1.0	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
							186	7.4	9.5	17.8	1.8
2/26	昼	A	42334	やわらかメンチカツ	1	個	214	5.5	14.4	15.9	1.3
		A'					0	0.0	0.0	0.0	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	42179	TV五目豆腐煮	45	g	35	1.9	1.0	4.3	0.7
		D	42419	T法蓮草ソテー	10	g	5	0.5	0.1	0.8	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	42258	Tカツソース	3	g	5	0.0	0.1	1.0	0.2
							292	9.1	16.6	26.7	2.7
2/26	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	42221	T菜の花ときのこの和え物	20	g	14	1.1	0.1	2.4	0.2

581	15.6	19.3	83.3	2.0
472	11.4	10.5	80.8	1.8
578	13.1	17.6	89.7	2.7

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

