※予告無しに変更の可能性があります。

							おかずのみ					ご飯セット					アレルゲン						
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	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	卵	乳	小麦	そば	落花生	エビ	カニ
5/1	昼	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							○	○				
金		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
		B	42475	TVひじきと豚挽肉の煮物	18	g	17	1.0	0.9	1.2	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	42544	TV一夜漬（大根人参）	10	g	2	0.1	0.0	0.6	0.1								○				
		F	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						○		○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							213	12.2	10.7	15.8	1.7	499	16.2	11.7	78.8	1.7							
5/1	夕	A	42335	ポテトコロッケ	1	個	165	2.5	10.4	15.6	0.8						○	○	○				
金		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	42368	T竹輪の磯辺炒め	20	g	21	1.2	0.3	2.9	0.3								○				
		C	42305	TV野菜炒め	45	g	37	0.5	2.3	4.0	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	42246	T法蓮草のわさび和え	20	g	18	1.0	1.2	1.9	0.3						○	○	○				
		S	42258	Tカツソース	3	g	5	0.0	0.1	1.0	0.2						○		○				
							263	6.5	15.0	27.0	2.2	549	10.5	16.0	90.0	2.2							
5/7	昼	A	42481	まぐろカツ	1	個	139	5.5	8.1	10.7	0.6								○				
木		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	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	42338	TV蕪と鶏肉の煮物	45	g	40	2.2	2.0	3.0	0.6								○				
		D	42568	T小松菜のおひたし	10	g	5	0.4	0.0	0.8	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						○		○				
							224	10.1	10.9	21.5	2.1	510	14.1	11.9	84.5	2.1							

5/7 木	夕	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	42461	TV大豆と人参の煮物	20	g	34	2.4	1.3	3.0	0.1								○					
		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	42325	TV大根と椎茸の煮物	10	g	3	0.1	0.0	0.6	0.1								○					
		F	42145	T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						○	○	○					
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0													
							205	11.9	9.6	17.1	2.1	491	15.9	10.6	80.1	2.1								
5/8 金	昼	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	42189	TV麩ときのこの卵とじ	45	g	38	1.5	2.3	2.9	0.4						○	○	○					
		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								○					
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0													
							224	10.4	12.3	17.4	1.7	510	14.4	13.3	80.4	1.7								
5/8 金	夕	A	42686	Vサバ塩焼き	1	切	173	8.5	15.4	0.6	0.2													
		A'	42316	TV白菜とおかかの漬物	10	g	4	0.2	0.0	0.7	0.1								○					
		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	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	42421	T法蓮草と油揚の煮物	10	g	8	0.6	0.3	0.7	0.1								○					
		F	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						○	○	○					
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0													
							248	11.9	18.8	9.3	1.1	534	15.9	19.8	72.3	1.1								
5/11 月	昼	A	42636	TV鶏肉のきのこあん（鶏肉：2個）	1	人分	116	8.2	6.6	4.5	1.0								○					
		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0													
		B	42575	TV野菜のピーナッツ和え	20	g	15	0.7	0.6	2.1	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	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													
							195	12.1	9.3	14.2	2.0	481	16.1	10.3	77.2	2.0								
5/11 月	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								○					
		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	42559	TV人参しりしり	10	g	8	0.5	0.4	0.9	0.0								○					
		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													
							191	8.1	5.6	27.9	1.8	477	12.1	6.6	90.9	1.8								
5/12 火	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						○	○	○					○
		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	76	5.2	3.6	4.9	0.6								○					
		D	42547	TV一夜漬(白菜昆布)	10	g	2	0.1	0.0	0.4	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					0	0.0	0.0	0.0	0.0													
							207	9.9	9.5	20.0	2.4	493	13.9	10.5	83.0	2.4								
5/12 火	夕	A	42027	ヒレカツ	1	個	99	3.9	6.8	5.3	0.3						○	○	○					
		A'	42201	Tうま塩キャベツ	10	g	3	0.2	0.0	0.7	0.1								○					○
		B	42708	TVなすの甘辛ケチャップ煮	25	g	46	0.2	4.3	2.4	0.2								○					
		C	42339	TV麩と大根の煮物	45	g	27	1.5	0.7	3.7	0.4								○					
		D	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							○	○					○
		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						○		○				
							215	6.3	13.3	18.3	1.4	501	10.3	14.3	81.3	1.4								
5/13	昼	A	42605	TV生姜焼き	80	g	128	7.6	6.3	8.9	1.0								○		○		
水		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	42657	TVオクラとコーンの炒め物	40	g	32	2.2	0.8	4.8	0.4							○	○				○
		D	42609	Tキャベツソテー	10	g	6	0.2	0.3	0.8	0.1							○	○				
		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					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							184	10.9	7.5	18.1	1.9	470	14.9	8.5	81.1	1.9								
5/13	夕	A	42493	TV鶏のごま酢煮（鶏肉：2個）	1	人分	138	8.8	7.5	7.2	1.0								○				
水		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	42363	T豚肉中華春雨	40	g	59	1.6	3.3	5.5	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	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												
							243	12.2	12.6	18.7	1.8	529	16.2	13.6	81.7	1.8								
5/14	昼	A	42600	にしんの蒲焼	1	切	153	11.0	9.1	8.0	1.1								○				
木		A'	42553	TV人参グラッセ	10	g	5	0.1	0.0	1.1	0.0							○	○				
		B	42660	TV白菜のとろみ煮	25	g	8	0.3	0.0	2.0	0.3								○				
		C	42386	TV豆腐のかに玉あんかけ	50	g	35	2.5	1.4	3.4	0.6						○		○				○
		D	42080	TVキャベツの土佐煮	10	g	3	0.3	0.0	0.5	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					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							209	14.5	10.5	16.4	2.3	495	18.5	11.5	79.4	2.3								
5/14	夕	A	42028	キャベツメンチ	1	個	175	4.6	11.5	12.8	0.5						○	○	○				

木		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	556	12.2	14.7	91.0	1.8								
5/15	昼	A	42552	TV焼肉塩レモン炒め	80	g	143	9.5	8.4	6.4	0.7								○					○
金		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	42	2.7	2.2	3.0	0.3							○	○		○			
		D	42711	Tオニオンソテー	10	g	9	0.1	0.4	1.3	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													
							211	13.3	11.2	14.2	1.5	497	17.3	12.2	77.2	1.5								
5/15	夕	A	42563	TV治部風煮物	80	g	84	5.6	3.9	5.8	0.9								○					
金		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								○					
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0													
							214	8.8	12.3	16.6	1.8	500	12.8	13.3	79.6	1.8								
5/18	昼	A	42411	Vプレーンオムレツ	1	個	74	4.9	4.1	3.9	0.6						○		○					
月		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	42603	TVなすの中華風南蛮漬け	20	g	33	0.2	2.9	1.8	0.2								○					
		C	42329	TV鶏と大根の味噌煮	45	g	36	2.2	1.7	2.3	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	42211	TVごぼうのそぼろ煮	20	g	17	1.3	0.1	2.9	0.2							○	○				
		S	42256	Tイタリアンソース	12	g	9	0.3	0.3	1.8	0.2							○	○				
							186	10.2	9.8	14.3	1.8	472	14.2	10.8	77.3	1.8								
5/18 月	夕	A	42718	TV肉団子のデミグラス煮(肉団子:3個)	1	人分	124	5.5	5.3	13.2	1.2						○	○	○				
		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	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	42524	TVチンゲン菜ソテー	10	g	4	0.2	0.2	0.5	0.0							○	○				
		F	42681	TV麸と若芽の酢の物	20	g	8	0.5	0.0	2.3	0.2								○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							210	10.2	8.3	24.5	2.0	496	14.2	9.3	87.5	2.0								
5/19 火	昼	A	42638	TV鶏肉のねぎ塩だれ(鶏肉:2個)	1	人分	107	8.1	6.9	2.4	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	50	2.8	2.3	4.2	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	42460	T切干と法蓮草のごまマヨネーズ	20	g	25	0.9	1.7	2.0	0.1						○		○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							215	12.7	11.8	13.9	1.8	501	16.7	12.8	76.9	1.8								
5/19 火	夕	A	42029	ハムカツ	1	個	165	2.9	11.2	13.2	0.5							○	○				
		A'	42599	Tキャベツの酢漬け	10	g	5	0.1	0.0	1.2	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	42727	TV豆腐と白菜のとろとろ煮	50	g	34	1.8	1.1	3.5	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	42258	Tカツソース	3	g	5	0.0	0.1	1.0	0.2						○		○				

							268	8.0	15.2	24.6	1.6	554	12.0	16.2	87.6	1.6								
5/20	昼	A	42688	Vブリ塩焼き	1	切	83	11.8	3.9	0.2	0.5													
水		A'	42568	T小松菜のおひたし	10	g	5	0.4	0.0	0.8	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													
							197	15.5	9.6	12.2	1.4	483	19.5	10.6	75.2	1.4								
5/20	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						○	○	○					
水		A'	42274	TVブロッコリー	10	g	3	0.4	0.0	0.4	0.0													
		B	42684	TV高野豆腐の味噌煮	20	g	23	1.7	1.1	1.1	0.1						○		○					
		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	42559	TV人参しりしり	10	g	8	0.5	0.4	0.9	0.0								○					
		F	42461	TV大豆と人参の煮物	20	g	34	2.4	1.3	3.0	0.1								○					
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0													
							183	9.0	8.1	18.7	1.8	469	13.0	9.1	81.7	1.8								
5/21	昼	A	42523	Vやわらかとんかつ	1	個	204	8.1	14.4	9.8	0.5						○		○					
木		A'	42327	Tうまい菜の生姜和え	10	g	4	0.3	0.0	0.9	0.1								○					
		B	42098	TVカリフラワーの甘酢漬け	20	g	9	0.5	0.0	2.1	0.0													
		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	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	42258	Tカツソース	3	g	5	0.0	0.1	1.0	0.2						○		○					
							282	11.3	15.9	24.6	1.5	568	15.3	16.9	87.6	1.5								
5/21	夕	A	42665	Tベーコンのカレー（中辛）	150	g	161	5.5	8.8	16.1	1.9						○	○	○					○
木		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	41	1.3	1.8	4.4	0.3								○					
		C					0	0.0	0.0	0.0	0.0													
		D	42483	Tカラフルパスタ	30	g	55	1.4	3.0	5.4	0.3						○	○	○					
		F					0	0.0	0.0	0.0	0.0													
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0													
							257	8.2	13.6	25.9	2.5	543	12.2	14.6	88.9	2.5								
5/22 金	昼	A	42173	TV鶏ちゃんちゃん	80	g	94	6.3	4.6	6.0	1.1								○					
		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								○					
		F	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							○	○					
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0													
							212	11.0	10.9	17.0	2.1	498	15.0	11.9	80.0	2.1								
5/22 金	夕	A	42375	TVトマト煮込みハンバーグ(ハンバーグ:1個)	1	人分	112	5.9	3.9	10.7	1.0							○	○					
		A'	42064	Tスパソテー	10	g	21	0.5	0.7	3.1	0.1							○	○					
		B	42694	TV白菜ときのこの煮物	25	g	9	0.4	0.0	2.4	0.3								○					
		C	42511	TV根菜と大豆の洋風煮	45	g	44	3.0	1.7	4.2	0.6						○	○	○					
		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	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					0	0.0	0.0	0.0	0.0													
							211	11.3	7.4	23.3	2.2	497	15.3	8.4	86.3	2.2								
5/25 月	昼	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	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	42641	TV麩と野菜の煮物	45	g	23	1.0	0.1	4.2	0.5								○					
		D	42545	TV一夜漬(白菜人参)	10	g	2	0.1	0.0	0.5	0.1								○					

		F	42215	TVキャベツと油揚げの味噌煮	20	g	18	1.1	0.8	1.9	0.2								○					
		S	42258	Tカツソース	3	g	5	0.0	0.1	1.0	0.2						○		○					
							285	9.9	18.3	20.1	1.8	571	13.9	19.3	83.1	1.8								
5/25 月	夕	A	42719	TV豚バラと白菜の柚子風味煮	80	g	132	4.3	9.4	5.9	0.8								○					
		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0													
		B	42593	T人参と竹輪のごま和え	20	g	19	1.2	0.6	2.8	0.3								○					
		C	42384	TV茄子の挽肉あん	40	g	54	1.7	3.9	3.3	0.3							○	○					
		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	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													
							217	7.9	14.1	14.4	1.7	503	11.9	15.1	77.4	1.7								
5/26 火	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	42521	TV豚肉と厚揚げの煮物	45	g	61	3.1	3.5	3.3	0.4								○					
		D	42609	Tキャベツソテー	10	g	6	0.2	0.3	0.8	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	10.0	9.4	19.1	2.2	492	14.0	10.4	82.1	2.2								
5/26 火	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'	42068	Tアラビアータ	10	g	18	0.3	0.8	1.9	0.1								○					
		B	42660	TV白菜のとろみ煮	25	g	8	0.3	0.0	2.0	0.3								○					
		C	42305	TV野菜炒め	45	g	37	0.5	2.3	4.0	0.5						○		○					
		D	42400	TVミックスソテー	10	g	8	0.4	0.1	1.6	0.1							○	○					
		F	42722	TVわかめとパプリカの和え物	20	g	12	0.5	0.4	1.9	0.3								○					
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0													
							187	6.8	8.7	21.1	2.4	473	10.8	9.7	84.1	2.4								

5/27	昼	A	42045	TV豚肉のおろし煮	90	g	180	6.6	14.5	4.4	1.2								○					
水		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ーネ	20	g	22	0.7	1.5	1.9	0.2						○	○	○					
		C	42661	TV牛蒡と蓮根のそぼろ炒め	35	g	32	1.4	0.7	5.3	0.4								○					
		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													
							273	11.3	18.0	16.1	2.0	559	15.3	19.0	79.1	2.0								
5/27	夕	A	42443	TV厚揚げと春雨のピリ辛煮	80	g	119	4.5	7.1	9.1	0.8								○					
水		A'					0	0.0	0.0	0.0	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	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	42452	TV切干と人参のハリハリ	20	g	9	0.2	0.0	2.1	0.2								○					
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0													
							199	7.1	11.2	17.6	1.9	485	11.1	12.2	80.6	1.9								
5/28	昼	A	42565	チーズささみフライ	1	個	139	5.6	9.3	8.4	0.7							○	○					
木		A'	42419	T法蓮草ソテー	10	g	5	0.5	0.1	0.8	0.1							○	○					
		B	42249	TV若竹煮	20	g	5	0.4	0.0	1.1	0.1								○					
		C	42179	TV五目豆腐煮	45	g	35	1.9	1.0	4.3	0.7						○		○					
		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	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						○		○					
							211	9.4	11.3	18.6	2.0	497	13.4	12.3	81.6	2.0								
5/28	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	42580	TV枝豆と人参のあっさり煮	20	g	21	1.4	0.7	2.1	0.1								○					

		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	42321	TV大根の酢漬	10	g	6	0.1	0.0	1.5	0.0												
		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												
							256	13.7	12.2	21.9	2.0	542	17.7	13.2	84.9	2.0							
5/29	昼	A	42685	Vアジ塩焼き	1	切	69	10.9	2.8	0.1	0.6												
金		A'	42546	TV一夜漬(白菜小松菜)	10	g	1	0.1	0.0	0.4	0.1								○				
		B	42211	TVごぼうのそぼろ煮	20	g	17	1.3	0.1	2.9	0.2							○	○				
		C	42198	TV豚肉と大根のごま煮	45	g	92	3.2	6.8	3.7	0.4								○				
		D	42401	TV竹輪のきんぴら	10	g	12	0.8	0.3	1.4	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												
							200	16.8	10.0	10.2	1.5	486	20.8	11.0	73.2	1.5							
5/29	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						○	○	○				
金		A'	42274	TVブロッコリー	10	g	3	0.4	0.0	0.4	0.0												
		B	42712	TV蓮根の甘酢絡め	20	g	26	0.4	0.6	5.3	0.2								○				
		C	42447	TV春雨と鶏肉の煮物	40	g	46	2.5	1.9	4.2	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	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												
							188	6.9	8.0	22.0	2.3	474	10.9	9.0	85.0	2.3							