

※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
7/1 水	昼	A	42739	モウカ煮付け	1	切	81	8.2	4.4	3.8	0.7
		A'	42273	TV法蓮草	10	g	4	0.6	0.0	0.5	0.1
		B	42455	TV若布の塩こうじ	25	g	11	0.4	0.3	2.7	0.5
		C	42508	TVナスと麩の炒め煮	45	g	61	2.4	4.2	3.6	0.4
		D	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
		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
							185	11.9	9.8	15.5	2.0
7/1 水	夕	A	42743	クリーミーコロッケ	1	個	123	2.2	8.0	10.6	0.5
		A'	42524	TVチンゲン菜ソテー	10	g	4	0.2	0.2	0.5	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	42590	TV厚揚げとときのこのおろし煮	45	g	41	1.3	1.8	4.4	0.3
		D	42377	TV竹輪のピリ辛炒め	10	g	13	0.8	0.5	1.1	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
							233	6.9	13.1	21.9	1.5
7/2 木	昼	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	42212	T菜の花ときのこの酢味噌和え	20	g	16	1.0	0.2	3.5	0.2
		C	42436	TVズッキーニと大豆のトマト煮込み	45	g	41	1.9	1.4	4.8	0.6
		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
							226	11.6	12.6	17.2	1.9

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
471	15.9	10.8	78.5	2.0
519	10.9	14.1	84.9	1.5
512	15.6	13.6	80.2	1.9

アレルギー

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

7/2 木	夕	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	42584	TV大根と小松菜の煮物	20	g	7	0.4	0.0	1.6	0.2
		C	42720	TV山椒香る鶏そぼろと野菜の炒め物	40	g	23	1.4	0.5	3.4	0.4
		D	42545	TV一夜漬(白菜人参)	10	g	2	0.1	0.0	0.5	0.1
		F	42564	TVハーブマッシュポテト	20	g	30	0.4	1.4	4.3	0.2
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							185	8.9	7.8	19.1	1.9
7/3 金	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	42721	Tキャベツとツナの梅しそマヨ和え	20	g	17	0.7	1.0	1.8	0.2
		C	42641	TV麩と野菜の煮物	45	g	23	1.0	0.1	4.2	0.5
		D	42271	TV金時豆煮	10	g	18	0.7	0.1	3.4	0.0
		F	42469	TV切干と若布の胡麻和え	20	g	12	0.6	0.5	1.9	0.3
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							186	11.2	8.3	15.8	2.0
7/3 金	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	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
		C	42715	TVたらこスパゲティ	35	g	51	1.2	1.9	6.8	0.5
		D	42322	TV大根の甘酢漬け	10	g	5	0.1	0.0	1.5	0.1
		F	42707	Tひじきの柚子胡椒マヨ	20	g	19	0.3	1.2	1.7	0.2
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							181	6.9	7.1	23.8	2.2
7/6 月	昼	A	42397	TVオニオンソースハンバーグ(ハンバーグ:1個)	1	人分	101	5.7	3.3	8.5	1.2
		A'	42064	Tスパンテー	10	g	21	0.5	0.7	3.1	0.1
		B	42592	T人参とコーンの和え物	20	g	13	0.6	0.0	2.9	0.2

471	12.9	8.8	82.1	1.9
472	15.2	9.3	78.8	2.0
467	10.9	8.1	86.8	2.2

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

7/6 月	タ	C	42179	TV五目豆腐煮	45	g	35	1.9	1.0	4.3	0.7
		D	42547	TV一夜漬(白菜昆布)	10	g	2	0.1	0.0	0.4	0.1
		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					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							195	9.7	6.3	21.5	2.4
		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	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
		C	42505	TV大豆とキャベツのコンソメ煮	45	g	47	3.2	1.9	4.1	0.5
		D	42175	T大根と青菜の柚子和え	10	g	4	0.2	0.0	0.7	0.1
7/7 火	昼	F	42107	Tジャガ芋の洋風あんかけ	25	g	29	0.3	1.2	4.0	0.2
		S	42256	Tイタリアンソース	20	g	16	0.4	0.4	3.0	0.2
							256	12.9	13.8	19.0	2.0
		A	42481	まぐろカツ	1	個	139	5.5	8.1	10.7	0.6
		A'	42609	Tキャベツソテー	10	g	6	0.2	0.3	0.8	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	42178	TV里芋と白菜の味噌煮	50	g	34	1.2	0.1	6.9	0.6
		D	42072	TV人参のレモン煮	10	g	5	0.1	0.0	1.1	0.1
		F	42425	T菜の花と油揚げの煮物	20	g	17	1.3	0.7	2.0	0.1
		S	42258	Tカツソース	3	g	5	0.0	0.1	1.0	0.2
7/7 火	タ						243	9.1	11.2	26.8	1.9
		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	42403	TV一口茄子のオランダ煮	25	g	42	0.3	3.7	2.1	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	42463	T人参のきな粉和え	10	g	8	0.2	0.1	1.6	0.1
		F	42270	TV白花豆煮	20	g	31	1.4	0.2	6.1	0.0

481	13.7	7.3	84.5	2.4
542	16.9	14.8	82.0	2.0
529	13.1	12.2	89.8	1.9

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

7/13 月	タ	D	42467	TV塩枝豆	10	g	14	1.2	0.6	0.9	0.1
		F	42693	TVバジルポテトチキン	20	g	34	1.6	1.7	3.0	0.2
		S	42256	Tイタリアンソース	12	g	9	0.3	0.3	1.8	0.2
							184	9.6	9.7	15.7	1.9
		A	42700	海老カツ	1	個	82	4.7	2.7	9.7	0.4
		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	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	42087	TV里芋とひき肉の味噌煮	50	g	49	2.0	0.9	7.9	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	42366	Tマカロニと法蓮草のソテー	20	g	31	0.8	1.0	4.6	0.1
7/14 火	昼	S	42258	Tカツソース	3	g	5	0.0	0.1	1.0	0.2
							188	8.6	5.0	26.5	1.5
		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
		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	42508	TVナスと麩の炒め煮	45	g	61	2.4	4.2	3.6	0.4
		D	42080	TVキャベツの土佐煮	10	g	3	0.3	0.0	0.5	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
							225	12.5	12.6	14.0	1.6
7/14 火	タ	A	42532	TVロールキャベツのクリーム煮(ロールキャベツ:1個)	1	人分	96	3.2	5.7	8.2	1.0
		A'	42274	TVブロッコリー	10	g	3	0.4	0.0	0.4	0.0
		B	42725	TV蓮根と若芽の梅和え	20	g	15	0.3	0.0	3.5	0.3
		C	42587	TV豚肉と白菜の塩あんかけ	45	g	42	2.3	2.3	2.6	0.5
		D	42162	Tなめこ昆布	10	g	7	0.2	0.0	1.8	0.1
		F	42293	TV春雨明太	20	g	24	0.3	0.8	3.9	0.2
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0

470	13.6	10.7	78.7	1.9
474	12.6	6.0	89.5	1.5
511	16.5	13.6	77.0	1.6

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

		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
							221	10.1	11.2	20.0	1.9
7/20 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	42699	TV切干大根ともずくのさっぱり和え	20	g	5	0.1	0.0	1.3	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	42463	T人参のきな粉和え	10	g	8	0.2	0.1	1.6	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
							222	12.5	11.3	18.1	1.8
7/21 火	昼	A	42393	Vやわらかハンバーグ	1	個	84	5.2	3.3	5.5	0.5
		A'	42072	TV人参のレモン煮	10	g	5	0.1	0.0	1.1	0.1
		B	42426	Tブロッコリーの煮物	20	g	17	1.3	0.8	1.6	0.2
		C	42514	TV麩の玉子とじ	45	g	42	1.5	2.3	3.5	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	42473	T白菜のごまマヨサラダ	20	g	21	0.6	1.6	1.6	0.1
		S	42251	きのこあん	10	g	3	0.0	0.0	0.6	0.1
							185	9.5	8.5	15.0	1.6
7/21 火	夕	A	42663	TVバーベキューチキン(鶏肉:2個)	1	人分	110	8.1	6.6	3.4	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	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	42534	Tパスタのクリーム煮	45	g	53	1.2	2.3	6.9	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	42475	TVひじきと豚挽肉の煮物	18	g	17	1.0	0.9	1.2	0.2
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							195	11.1	10.0	14.3	1.9

507	14.1	12.2	83.0	1.9
508	16.5	12.3	81.1	1.8
471	13.5	9.5	78.0	1.6
481	15.1	11.0	77.3	1.9

[illegible]

		C	42179	TV五目豆腐煮	45	g	35	1.9	1.0	4.3	0.7
		D	42320	TV法蓮草のおひたし	10	g	7	0.6	0.0	0.8	0.1
		F	42531	T昆布煮豆	20	g	43	3.1	1.7	4.4	0.2
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							189	12.7	8.5	15.1	2.1
7/24	昼	A	42395	TV鶏のごまタレ煮(鶏肉:2個)	1	人分	128	8.9	8.6	3.1	0.8
		A'	42400	TVミックスソテー	10	g	8	0.4	0.1	1.6	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	42417	TV焼きそば	35	g	64	1.5	2.1	9.4	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
							222	12.5	11.1	18.4	1.9
7/24	夕	A	42001	鯖の生姜煮	1	切	182	8.8	13.4	4.8	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	42350	Tキャロットラペ	20	g	23	0.2	0.7	4.3	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	42201	Tうま塩キャベツ	10	g	3	0.2	0.0	0.7	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
							264	12.0	16.2	15.6	1.7
7/27	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
		A'	42517	TVインゲンソテー	10	g	3	0.2	0.0	0.8	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	42337	TV鶏肉とじゃが芋のバター醤油	45	g	58	3.0	2.8	5.1	0.6
		D	42553	TV人参グラッセ	10	g	5	0.1	0.0	1.1	0.0
		F	42403	TV一口茄子のオランダ煮	25	g	42	0.3	3.7	2.1	0.2

475	16.7	9.5	78.1	2.1
508	16.5	12.1	81.4	1.9
550	16.0	17.2	78.6	1.7

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

水		A'	42568	T小松菜のおひたし	10 g	5	0.4	0.0	0.8	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	42748	Tキャベツと卵の塩レモンパスタ	35 g	65	1.3	3.4	7.1	0.5
		D	42176	TV人参のきんぴら	10 g	8	0.1	0.3	0.9	0.0
		F	42564	TVハーブマッシュポテト	20 g	30	0.4	1.4	4.3	0.2
		S				0	0.0	0.0	0.0	0.0
						208	15.3	9.1	16.2	1.5
7/29 水	夕	A	42061	Tミックスカレーのルー	150 g	184	5.8	10.5	15.6	1.6
		A'				0	0.0	0.0	0.0	0.0
		B	42508	TVナスと麴の炒め煮	45 g	61	2.4	4.2	3.6	0.4
		C				0	0.0	0.0	0.0	0.0
		D	42592	T人参とコーンの和え物	30 g	19	0.7	0.0	4.5	0.4
		F				0	0.0	0.0	0.0	0.0
		S				0	0.0	0.0	0.0	0.0
						264	8.9	14.7	23.7	2.4
7/30 木	昼	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	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
		C	42489	TV豆腐としめじのとりみ煮	50 g	24	1.0	0.4	3.8	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	42378	TVカリフラワーの煮物	20 g	6	0.6	0.0	1.5	0.2
		S				0	0.0	0.0	0.0	0.0
						197	10.5	11.7	12.9	1.9
7/30 木	夕	A	42565	チーズささみフライ	1 個	139	5.6	9.3	8.4	0.7
		A'	42463	T人参のきな粉和え	10 g	8	0.2	0.1	1.6	0.1
		B	42299	T鶏そぼろと大豆の煮物	20 g	32	2.8	1.2	2.6	0.2
		C	42733	TVさつま揚げの味噌炒め	40 g	45	2.0	1.5	5.8	0.6

494	19.3	10.1	79.2	1.5
550	12.9	15.7	86.7	2.4
483	14.5	12.7	75.9	1.9

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

