

※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
8/3 月	昼	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	42589	TV白菜と揚げの旨煮	25	g	21	0.7	0.9	2.5	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	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	42742	Tキャベツと竹輪のピリ辛マヨネーズ	20	g	17	0.9	0.7	2.1	0.1
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							220	10.1	9.3	22.5	1.8
8/3 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'	42580	TV枝豆と人参のあつさり煮	10	g	10	0.7	0.4	1.1	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	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	42609	Tキャベツソテー	10	g	6	0.2	0.3	0.8	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
							222	9.6	6.9	28.3	2.2
8/4 火	昼	A	42494	TVホイコーロー	80	g	163	5.8	12.2	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	3.0	2.3	3.2	0.5
		D	42711	Tオニオンソテー	10	g	9	0.1	0.4	1.3	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
							244	10.4	15.7	14.6	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
506	14.1	10.3	85.5	1.8
508	13.6	7.9	91.3	2.2
530	14.4	16.7	77.6	2.0

アレルギー

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

8/4 火	タ	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	42382	TV茄子の生姜煮	25	g	42	0.4	3.3	2.6	0.4
		C	42428	Tマーボ春雨	40	g	42	1.2	1.2	6.9	0.4
		D	42320	TV法蓮草のおひたし	10	g	7	0.6	0.0	0.8	0.1
		F	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
		S	42256	Tイタリアンソース	20	g	16	0.4	0.4	3.0	0.2
							260	11.0	14.8	19.9	2.0
8/5 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	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	42641	TV麩と野菜の煮物	45	g	23	1.0	0.1	4.2	0.5
		D	42553	TV人参グラッセ	10	g	5	0.1	0.0	1.1	0.0
		F	42229	Tベーコンのサラダ	20	g	25	0.7	1.8	1.9	0.3
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							226	9.5	9.8	24.8	2.0
8/5 水	タ	A	42602	シイラ白醤油焼	1	切	46	7.4	0.6	3.2	0.5
		A'	42545	TV一夜漬(白菜人参)	10	g	2	0.1	0.0	0.5	0.1
		B	42223	Tオクラとツナのマヨネーズ和え	25	g	36	1.9	2.2	2.1	0.3
		C	42521	TV豚肉と厚揚げの煮物	45	g	61	3.1	3.5	3.3	0.4
		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	42213	TV大豆とごぼうの味噌煮	20	g	33	2.1	1.2	3.2	0.0
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							183	14.8	7.8	13.1	1.3
8/6 木	昼	A	42481	まぐろカツ	1	個	139	5.5	8.1	10.7	0.6
		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	42664	TVなめこと若芽のサツと煮	20	g	8	0.4	0.0	1.9	0.3

546	15.0	15.8	82.9	2.0
512	13.5	10.8	87.8	2.0
469	18.8	8.8	76.1	1.3

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

		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	42568	T小松菜のおひたし	10	g	5	0.4	0.0	0.8	0.1
		F	42734	T蓮根とひじきのサラダ	20	g	18	0.5	0.2	3.7	0.1
		S	42258	Tカツソース	3	g	5	0.0	0.1	1.0	0.2
							221	8.4	10.0	24.3	1.9
8/6	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	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
		C	42727	TV豆腐と白菜のとうとう煮	50	g	32	1.8	1.1	3.5	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	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
							197	10.7	9.1	17.3	2.0
8/7	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	42084	TV切干大根煮	20	g	11	0.5	0.3	1.8	0.3
		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
							219	10.5	12.4	16.1	1.9
8/7	夕	A	42335	ポテトコロッケ	1	個	165	2.5	10.4	15.6	0.8
		A'	42064	Tスパンソー	10	g	21	0.5	0.7	3.1	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	42338	TV蕪と鶏肉の煮物	45	g	40	2.2	2.0	3.0	0.6
		D	42546	TV一夜漬(白菜小松菜)	10	g	1	0.1	0.0	0.4	0.1
		F	42461	TV大豆と人参の煮物	20	g	34	2.4	1.3	3.0	0.1

507	12.4	11.0	87.3	1.9
483	14.7	10.1	80.3	2.0
505	14.5	13.4	79.1	1.9

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

		S	42258	Tカツソース	3	g	5	0.0	0.1	1.0	0.2
							290	8.8	15.7	28.7	2.1
8/10	昼 月	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	42362	T豚バラ春雨のニラ玉炒め	40	g	75	1.6	4.3	6.5	0.5
		D	42072	TV人参のレモン煮	10	g	5	0.1	0.0	1.1	0.1
		F	42738	T切干と法蓮草のおひたし	20	g	7	0.4	0.0	1.4	0.2
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							218	11.0	11.5	15.6	2.0
8/10	夕 月	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
8/12	昼 水	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	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
8/12	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

576	12.8	16.7	91.7	2.1
504	15.0	12.5	78.6	2.0
477	12.1	6.6	90.9	1.8
470	14.9	8.5	81.1	1.9

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

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	0.4	0.6	3.3	0.2
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							243	12.3	12.6	18.8	1.8
	8/13	昼	A	42028	キャベツメンチ	1	個	175	4.6	11.5	12.8
木	A'		42068	Tアラビアータ	10	g	18	0.3	0.8	1.9	0.1
	B		42214	TV昆布と大豆の煮物	20	g	34	2.5	1.3	3.4	0.1
	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
							281	9.0	14.1	29.1	1.7
8/13	夕	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	42584	TV大根と小松菜の煮物	20	g	7	0.4	0.0	1.6	0.2
		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	42725	TV蓮根と若芽の梅和え	20	g	15	0.3	0.0	3.5	0.3
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							218	14.6	10.5	18.1	2.3
8/17	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

529	16.3	13.6	81.8	1.8
567	13.0	15.1	92.1	1.7
504	18.6	11.5	81.1	2.3

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

		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
8/17	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麩と若芽の酢の物	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
8/18	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
8/18	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

472	14.2	10.8	77.3	1.8
496	14.2	9.3	87.5	2.0
501	16.7	12.8	76.9	1.8

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

							268	8.0	15.2	24.6	1.6
8/19	昼 水	A	42688	Vブリ塩焼き	1	切	83	11.8	3.9	0.2	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	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
8/19	夕 水	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'	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
8/20	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'	42463	T人参のきな粉和え	10	g	8	0.2	0.1	1.6	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	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	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
							284	11.1	16.0	24.5	1.5
8/20	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

554	12.0	16.2	87.6	1.6
483	19.5	10.6	75.2	1.4
469	13.0	9.1	81.7	1.8
570	15.1	17.0	87.5	1.5

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

		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	
8/21	金	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	42737	T野菜の生姜和え	10	g	4	0.3	0.0	0.8	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	
						214	11.2	10.9	17.2	2.1	
8/21	タ	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	42694	TV白菜ときのこの煮物	25	g	10	0.3	0.0	2.2	0.3
		C	42749	TV蓮根とベーコンの炒め物	40	g	35	1.4	0.7	6.1	0.4
		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	
						192	9.4	5.8	22.8	2.2	
8/24	月	A	42719	TV豚バラと白菜の柚子風味煮	90	g	150	5.0	10.6	6.6	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

543	12.2	14.6	88.9	2.5
500	15.2	11.9	80.2	2.1
478	13.4	6.8	85.8	2.2

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

8/24 月	タ	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
						235	8.6	15.3	15.1	1.7
		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
8/25 火	昼					285	9.9	18.3	20.1	1.8
		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	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	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
						192	8.1	8.9	20.7	2.3
8/25 火	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	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

521	12.6	16.3	78.1	1.7
571	13.9	19.3	83.1	1.8
478	12.1	9.9	83.7	2.3
492	14.0	10.4	82.1	2.2

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

8/26	水	A	42745	TV豚肉のお好み焼き風	80	g	159	5.5	11.9	6.9	0.8
		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	42661	TV牛蒡と蓮根のそぼろ炒め	35	g	33	1.4	0.7	5.5	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
							237	10.1	13.9	18.4	1.6
8/26	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
		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
8/27	木	A	42565	チーズささみフライ	1	個	139	5.6	9.3	8.4	0.7
		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
8/27	木	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	42580	TV枝豆と人参のあっさり煮	20	g	21	1.4	0.7	2.1	0.1

523	14.1	14.9	81.4	1.6
485	11.1	12.2	80.6	1.9
497	13.4	12.3	81.6	2.0

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

		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
8/28	昼	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	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
8/28	夕	A	42685	Vアジ塩焼き	1	切	69	10.9	2.8	0.1	0.6
		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
8/31	月	A	42639	TV鶏肉のホワイトソース煮(鶏肉:2個)	1	人分	118	8.3	7.0	4.4	1.0
		A'	42553	TV人参グラッセ	10	g	5	0.1	0.0	1.1	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	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	42355	Tマカロニ玉子	20	g	31	0.9	1.5	3.6	0.2

542	17.7	13.2	84.9	2.0
474	10.9	9.0	85.0	2.3
486	20.8	11.0	73.2	1.5

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

8/31 月	タ	S				0	0.0	0.0	0.0	0.0
						235	14.7	12.0	16.6	1.9
		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	42573	TV若芽の酢の物	20 g	7	0.2	0.0	2.3	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	42201	Tうま塩キャベツ	10 g	3	0.2	0.0	0.7	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
						295	9.1	17.0	27.2	2.4

521	18.7	13.0	79.6	1.9
581	13.1	18.0	90.2	2.4

○	○	○				
		○				
		○				
		○				○
		○				
○		○				