

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
9/1 火	昼	A	42045	TV豚肉のおろし煮	90	g	180	6.6	14.5	4.4	1.2
		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		B	42554	TVキャベツとコーンの炒め物	20	g	12	0.5	0.4	1.8	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	42377	TV竹輪のピリ辛炒め	10	g	13	0.8	0.5	1.1	0.1
		F	42247	T菜の花のおひたし	20	g	12	1.1	0.1	2.5	0.2
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							255	10.5	17.8	12.7	2.0
9/1 火	夕	A	42507	TVナスと鶏肉のしぎ焼き	80	g	127	5.0	8.5	7.3	0.9
		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		B	42753	Tさつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え	20	g	21	0.7	1.2	2.3	0.3
		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	42559	TV人参しりしり	10	g	8	0.5	0.4	0.9	0.0
		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
							199	8.5	11.2	16.1	1.6
9/2 水	昼	A	42335	ポテトコロッケ	1	個	165	2.5	10.4	15.6	0.8
		A'	42065	T青じそパスタ	10	g	24	0.5	1.0	3.0	0.1
		B	42642	T切干と法蓮草のわさび醤油和え	20	g	6	0.5	0.0	1.3	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	42517	TVインゲンソテー	10	g	3	0.2	0.0	0.8	0.1
		F	42116	TVきんぴらごぼう	20	g	19	0.4	0.6	3.3	0.2
		S	42258	Tカツソース	3	g	5	0.0	0.1	1.0	0.2
							253	5.2	13.7	28.4	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
541	14.5	18.8	75.7	2.0
485	12.5	12.2	79.1	1.6
539	9.2	14.7	91.4	1.9

アレルギー

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

※予告無しに変更の可能性があります。

9/2	水	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	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	42591	TV高野豆腐と大豆のトマト煮	45	g	44	2.8	1.6	4.1	0.5
		D	42545	TV一夜漬(白菜人参)	10	g	2	0.1	0.0	0.5	0.1
		F	42741	Tキャロットエッグ	20	g	22	0.6	1.0	3.1	0.2
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							223	12.0	11.4	17.0	2.0
9/3	木	A	42454	TVひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん(豆腐寄せ:1個)	1	人分	125	4.7	7.7	9.2	1.0
		A'	42176	TV人参のきんぴら	10	g	8	0.1	0.3	0.9	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	42191	TV豚肉野菜煮込み	45	g	62	3.9	3.1	4.3	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	42709	TVピーマンと春雨の甘辛炒め	20	g	15	0.2	0.0	3.8	0.2
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							224	9.6	11.5	20.5	2.0
9/3	木	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	42697	TVマカロニのバジル炒め	20	g	31	1.0	1.2	4.2	0.3
		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	42524	TVチンゲン菜ソテー	10	g	4	0.2	0.2	0.5	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
							191	11.5	9.1	15.8	2.0
9/4	金	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	42519	Tマリーネサラダ	20	g	26	0.2	1.9	2.3	0.2

509	16.0	12.4	80.0	2.0
510	13.6	12.5	83.5	2.0
477	15.5	10.1	78.8	2.0

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

		C	42715	TVたらこスパゲティ	35 g	51	1.2	1.9	6.8	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
						205	10.1	10.4	16.1	2.0
	9/4 金	タ A	42094	TV豚肉の柳川煮	80 g	148	7.3	9.9	6.7	0.9
		A'				0	0.0	0.0	0.0	0.0
		B	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
		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	42271	TV金時豆煮	10 g	18	0.7	0.1	3.4	0.0
		F	42694	TV白菜ときのこの煮物	25 g	10	0.3	0.0	2.2	0.3
		S				0	0.0	0.0	0.0	0.0
						217	10.9	11.5	17.3	1.7
9/7 月	昼	A	42411	Vプレーンオムレツ	1 個	74	4.9	4.1	3.9	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	42509	TVナスの油炒め	20 g	28	0.3	2.4	1.6	0.1
		C	42521	TV豚肉と厚揚げの煮物	45 g	61	3.1	3.5	3.3	0.4
		D	42322	TV大根の甘酢漬け	10 g	5	0.1	0.0	1.5	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	42533	Tホワイトソース	12 g	15	0.4	1.0	1.1	0.1
						214	10.3	13.0	13.5	1.6
9/7 月	タ	A	42331	TV鶏肉ときのこのバター醤油	80 g	100	6.7	5.8	5.1	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	42462	TV里芋のおろし煮	50 g	39	1.0	0.0	8.0	0.4
		D	42547	TV一夜漬(白菜昆布)	10 g	2	0.1	0.0	0.4	0.1
		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

491	14.1	11.4	79.1	2.0
503	14.9	12.5	80.3	1.7
500	14.3	14.0	76.5	1.6

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

		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							186	11.0	8.1	17.2	2.0
9/8 火	昼	A	42028	キャベツメンチ	1	個	175	4.6	11.5	12.8	0.5
		A'	42064	Tスパソテー	10	g	21	0.5	0.7	3.1	0.1
		B	42529	TV小松菜とベーコンのバター醤油	20	g	14	0.8	0.6	1.8	0.1
		C	42329	TV鶏と大根の味噌煮	45	g	36	2.2	1.7	2.3	0.5
		D	42553	TV人参グラッセ	10	g	5	0.1	0.0	1.1	0.0
		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	42258	Tカツソース	3	g	5	0.0	0.1	1.0	0.2
							265	8.7	14.6	23.8	1.5
9/8 火	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	42364	T春雨とツナのピリ辛炒め	45	g	63	1.8	2.3	8.1	0.6
		C					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		D	42209	T竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	30	g	35	1.4	2.2	3.0	0.5
		F					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							267	8.2	13.3	28.4	3.3
9/9 水	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	42211	TVごぼうのそぼろ煮	20	g	17	1.3	0.1	2.9	0.2
		C	42641	TV麩と野菜の煮物	45	g	23	1.0	0.1	4.2	0.5
		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	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
							185	10.5	7.1	18.5	2.1
9/9	タ	A	42492	V鶏の天ぷら	1	個	63	6.3	2.6	3.4	0.5

472	15.0	9.1	80.2	2.0
551	12.7	15.6	86.8	1.5
553	12.2	14.3	91.4	3.3
471	14.5	8.1	81.5	2.1

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

水	A'	42273	TV法蓮草	10	g	4	0.6	0.0	0.5	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	2.5	4.7	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	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	
						195	10.4	10.4	14.7	1.7	
	9/10 木	昼	A	42493	TV鶏のごま酢煮(鶏肉:2個)	1	人分	138	8.8	7.5	7.2
A'							0	0.0	0.0	0.0	0.0
B			42237	T彩りフレンチサラダ	20	g	25	0.3	1.9	1.8	0.2
C			42179	TV五目豆腐煮	45	g	35	1.9	1.0	4.3	0.7
D			42640	Tオクラのおひたし	10	g	4	0.2	0.0	1.0	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
							226	12.3	11.6	16.9	2.2
9/10 木	夕	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	42204	T南瓜サラダ	20	g	29	0.4	1.0	4.7	0.2
		C	42438	Tベーコンパスタ	35	g	63	2.0	2.3	8.2	0.5
		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
							194	7.4	7.9	24.3	2.2
9/11 金	昼	A	42602	シイラ白醤油焼	1	切	46	7.4	0.6	3.2	0.5
		A'	42176	TV人参のきんぴら	10	g	8	0.1	0.3	0.9	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	42188	TV豚肉キムチ炒め	45	g	58	2.5	3.7	3.3	0.7

481	14.4	11.4	77.7	1.7
512	16.3	12.6	79.9	2.2
480	11.4	8.9	87.3	2.2

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

9/11 金	タ	D	42524	TVチンゲン菜ソテー	10 g	4	0.2	0.2	0.5	0.0
		F	42712	TV蓮根の甘酢絡め	20 g	26	0.4	0.6	5.3	0.2
		S				0	0.0	0.0	0.0	0.0
						179	11.4	7.3	17.5	1.6
		A	42027	ヒレカツ	1 個	99	3.9	6.8	5.3	0.3
		A'	42609	Tキャベツソテー	10 g	6	0.2	0.3	0.8	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	42372	T枝豆入り麻婆なす	45 g	75	1.4	5.9	4.0	0.5
		D	42077	T昆布の佃煮	10 g	10	0.3	0.1	3.1	0.2
		F	42710	TV切干とツナの明太サラダ	20 g	13	0.6	0.8	1.1	0.2
9/14 月	昼	S	42258	Tカツソース	3 g	5	0.0	0.1	1.0	0.2
						217	7.1	14.1	16.8	1.7
		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	42664	TVなめこと若芽のサッと煮	20 g	8	0.4	0.0	1.9	0.3
		C	42178	TV里芋と白菜の味噌煮	50 g	34	1.2	0.1	6.9	0.6
		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	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	42256	Tイタリアンソース	20 g	16	0.4	0.4	3.0	0.2
						234	11.4	11.5	20.6	2.1
9/14 月	タ	A	42600	にしんの蒲焼	1 切	153	11.0	9.1	8.0	1.1
		A'	42517	TVインゲンソテー	10 g	3	0.2	0.0	0.8	0.1
		B	42111	TVひじきと挽肉の煮物	20 g	23	1.3	1.3	1.7	0.2
		C	42195	TV豚肉とキャベツのごま風煮込み	45 g	63	2.0	4.7	3.1	0.6
		D	42559	TV人参しりしり	10 g	8	0.5	0.4	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

465	15.4	8.3	80.5	1.6
503	11.1	15.1	79.8	1.7
520	15.4	12.5	83.6	2.1

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

		B	42350	Tキャロットラペ	20	g	23	0.2	0.7	4.3	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	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
							240	11.5	14.5	15.2	1.9
9/17	昼 木	A	42685	Vアジ塩焼き	1	切	69	10.9	2.8	0.1	0.6
		A'	42463	T人参のきな粉和え	10	g	8	0.2	0.1	1.6	0.1
		B	42470	T春雨の中華炒め	20	g	22	0.3	0.6	4.1	0.3
		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
		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
							175	15.0	7.8	13.0	1.6
9/17	夕 木	A	42658	TV花野菜と鶏肉のバジル炒め	80	g	80	5.4	4.6	4.7	0.8
		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0
		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	42715	TVたらこスパゲティ	35	g	51	1.2	1.9	6.8	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	42160	Tオクラとコーンのピーナツ味噌和え	20	g	19	1.2	0.7	2.8	0.3
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							186	8.6	8.5	19.6	1.8
9/18	昼 金	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	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	42735	TV里芋の柚子味噌煮	45	g	36	0.9	0.1	7.6	0.5
		D	42322	TV大根の甘酢漬け	10	g	5	0.1	0.0	1.5	0.1

526	15.5	15.5	78.2	1.9
461	19.0	8.8	76.0	1.6
472	12.6	9.5	82.6	1.8

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

		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
							209	11.4	9.6	18.1	1.8
9/18	金	A	42029	ハムカツ	1	個	165	2.9	11.2	13.2	0.5
		A'	42553	TV人参グラッセ	10	g	5	0.1	0.0	1.1	0.0
		B	42738	T切干と法蓮草のおひたし	20	g	7	0.4	0.0	1.4	0.2
		C	42104	TV鶏大豆	45	g	76	5.2	3.6	4.9	0.6
		D	42656	T白菜の土佐酢和え	10	g	4	0.1	0.0	0.7	0.0
		F	42698	TV若芽と蒲鉾の青じそ風味	20	g	7	0.4	0.0	1.8	0.2
		S	42258	Tカツソース	3	g	5	0.0	0.1	1.0	0.2
							269	9.1	14.9	24.1	1.7
9/24	木	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	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	42559	TV人参しりしり	10	g	8	0.5	0.4	0.9	0.0
		F	42694	TV白菜ときのこの煮物	25	g	10	0.3	0.0	2.2	0.3
		S	42258	Tカツソース	3	g	5	0.0	0.1	1.0	0.2
							214	7.8	12.1	19.2	2.0
9/24	木	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	42109	TVれんこんと油揚げの煮物	20	g	16	0.6	0.3	3.0	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	42072	TV人参のレモン煮	10	g	5	0.1	0.0	1.1	0.1
		F	42233	T菜の花塩こうじ和え	20	g	8	0.5	0.0	2.1	0.2
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0
							178	9.1	8.9	15.4	1.7

495	15.4	10.6	81.1	1.8
555	13.1	15.9	87.1	1.7
500	11.8	13.1	82.2	2.0
464	13.1	9.9	78.4	1.7

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

9/25 金	昼	A	42688	Vブリ塩焼き	1 切	83	11.8	3.9	0.2	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	42116	TVきんぴらごぼう	20 g	19	0.4	0.6	3.3	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	42202	TV高野豆腐煮(サイコロ)	10 g	12	1.1	0.7	0.3	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
						186	15.1	8.0	14.3	1.6
9/25 金	夕	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	42382	TV茄子の生姜煮	25 g	42	0.4	3.3	2.6	0.4
		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	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
						208	9.8	9.4	21.3	2.5
9/28 月	昼	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	42509	TVナスの油炒め	20 g	28	0.3	2.4	1.6	0.1
		C	42490	TV麩の野菜あんかけ	45 g	20	0.7	0.1	3.6	0.5
		D	42400	TVミックスソテー	10 g	8	0.4	0.1	1.6	0.1
		F	42709	TVピーマンと春雨の甘辛炒め	20 g	15	0.2	0.0	3.8	0.2
		S				0	0.0	0.0	0.0	0.0
						230	7.1	14.5	17.5	1.7
9/28 月	夕	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	42484	Tキャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング	20 g	13	1.0	0.4	1.6	0.1

472	19.1	9.0	77.3	1.6
494	13.8	10.4	84.3	2.5
516	11.1	15.5	80.5	1.7

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

9/30 水	タ	S				0	0.0	0.0	0.0	0.0
						190	8.1	8.9	20.4	1.9
		A	42057	Tかつとじ(カツ:1個)	1 人分	141	6.1	8.6	9.8	1.3
		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	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
		D	42524	TVチンゲン菜ソテー	10 g	4	0.2	0.2	0.5	0.0
		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
						233	10.0	13.1	19.0	2.0

476	12.1	9.9	83.4	1.9
519	14.0	14.1	82.0	2.0

○	○	○				
		○				
		○				
	○	○				
		○		○		