※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
11/2	昼	A	42494	TVホイコーロー	80	g	163	5.8	12.2	6.2	1.0								○		○		
月		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	42711	Tオニオンソテー	10	g	9	0.1	0.4	1.3	0.1							○	○				
		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												
							250	10.6	16.0	15.5	2.0	536	14.6	17.0	78.5	2.0							
11/2	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						○		○				
月		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	546	15.0	15.8	82.9	2.0							
11/4	昼	A	42686	Vサバ塩焼き	1	切	173	8.5	15.4	0.6	0.2												
水		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	42603	TVなすの中華風南蛮漬け	20	g	33	0.2	2.9	1.8	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	42175	T大根と青菜の柚子和え	10	g	4	0.2	0.0	0.7	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												
							275	11.6	21.2	9.8	1.2	561	15.6	22.2	72.8	1.2							

11/4	夕	A	42477	TV鶏肉と野菜の甘酢炒め	80	g	110	7.3	5.5	6.9	1.2								○				
水		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	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	42316	TV白菜とおかかの漬物	10	g	4	0.2	0.0	0.7	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					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							194	10.1	8.5	18.9	2.0	480	14.1	9.5	81.9	2.0							
11/5	昼	A	42335	ポテトコロッケ	1	個	165	2.5	10.4	15.6	0.8						○	○	○				
木		A'	42064	Tスパソテー	10	g	21	0.5	0.7	3.1	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	42338	TV蕪と鶏肉の煮物	45	g	41	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	42461	TV大豆と人参の煮物	20	g	34	2.4	1.3	3.0	0.1								○				
		S	42258	Tカツソース	3	g	5	0.0	0.1	1.0	0.2						○		○				
							296	8.7	16.3	28.4	2.2	582	12.7	17.3	91.4	2.2							
11/5	夕	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								○				
木		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麸ときのこの卵とじ	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	505	14.5	13.4	79.1	1.9							
11/6	昼	A	42391	Vミートインオムレツ	1	個	43	3.3	1.9	3.1	0.5						○		○				
金		A'	42524	TVチンゲン菜ソテー	10	g	4	0.2	0.2	0.5	0.0							○	○				
		B	42716	TVきのこのきんぴら	20	g	21	0.9	0.9	2.2	0.1								○				

		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	42377	TV竹輪のピリ辛炒め	10	g	13	0.8	0.5	1.1	0.1								○				
		F	42569	T人参とコーンのツナマヨ和え	20	g	24	0.6	1.5	2.5	0.2						○		○				
		S	42533	Tホワイトソース	12	g	15	0.4	1.0	1.1	0.1							○	○				
							183	8.2	10.7	13.6	1.6	469	12.2	11.7	76.6	1.6								
11/6	夕	A	42623	TV照焼豆腐バーグ	1	個	109	3.4	7.1	7.2	1.1						○		○				
金		A'	42517	TVインゲンソテー	10	g	3	0.2	0.0	0.8	0.1							○	○				
		B	42470	T春雨の中華炒め	20	g	22	0.3	0.6	4.1	0.3						○	○	○				
		C	42384	TV茄子の挽肉あん	40	g	54	1.7	3.9	3.3	0.3							○	○				
		D	42656	T白菜の土佐酢和え	10	g	4	0.1	0.0	0.7	0.0								○				
		F	42237	T彩りフレンチサラダ	20	g	25	0.3	1.9	1.8	0.2						○		○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							217	6.0	13.5	17.9	2.0	503	10.0	14.5	80.9	2.0								
11/9	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						○	○	○				○
月		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	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												
							208	9.9	9.5	20.1	2.4	494	13.9	10.5	83.1	2.4								
11/9	夕	A	42027	ヒレカツ	1	個	99	3.9	6.8	5.3	0.3						○	○	○				
月		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							
11/10	昼	A	42605	TV生姜焼き	80	g	128	7.6	6.3	8.9	1.0								○		○		
火		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							
11/10	夕	A	42493	TV鶏のごま酢煮（鶏肉：2個）	1	人分	136	8.7	7.5	7.0	1.0								○				
火		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
		B	42116	TVきんぴらごぼう	20	g	19	0.4	0.6	3.3	0.2								○				
		C	42512	TV炒り豆腐	45	g	55	3.4	2.6	4.1	0.5						○	○	○				
		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	42250	Tキャベツとベーコンの和え物	20	g	16	0.6	0.7	2.0	0.1						○	○	○				
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0												
							236	13.8	11.8	17.5	1.9	522	17.8	12.8	80.5	1.9							
11/11	昼	A	42028	キャベツメンチ	1	個	175	4.6	11.5	12.8	0.5						○	○	○				
水		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	42544	TV一夜漬（大根人参）	10	g	2	0.1	0.0	0.6	0.1								○				
		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						○		○				
							280	9.1	14.0	29.2	1.8	566	13.1	15.0	92.2	1.8							
11/11	夕	A	42739	モウカ煮付け	1	切	86	8.7	4.7	4.0	0.8								○				

水		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	42747	TV豚バラと蓮根の甘辛煮	40	g	71	2.1	4.2	5.7	0.4								○						
		D	42070	Tきのこソテー	10	g	7	0.4	0.5	0.6	0.2							○	○						
		F	42550	TVキャベツと若芽のマヨネーズ和え	20	g	20	0.6	1.4	1.4	0.1						○		○						
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0														
							196	12.3	10.8	14.4	1.7	482	16.3	11.8	77.4	1.7									
11/12	昼	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							○	○						
木		A'	42272	TV菜の花	10	g	5	0.6	0.1	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	42188	TV豚肉キムチ炒め	45	g	58	2.5	3.7	3.3	0.7								○						
		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	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														
							213	9.1	12.1	18.0	2.1	499	13.1	13.1	81.0	2.1									
11/12	夕	A	42563	TV治部風煮物	80	g	85	5.7	3.9	6.0	0.9								○						
木		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	42733	TVさつま揚の味噌炒め	40	g	45	2.0	1.5	5.8	0.6						○		○		○				
		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														
							185	9.5	7.9	18.6	1.9	471	13.5	8.9	81.6	1.9									
11/13	昼	A	42481	まぐろカツ	1	個	139	5.5	8.1	10.7	0.6								○						
金		A'	42773	TVピーマンとザーサイの中華和え	10	g	6	0.1	0.3	1.0	0.0								○					○	
		B	42654	TV春雨としめじの炒め物	20	g	15	0.3	0.2	3.3	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	42322	TV大根の甘酢漬け	10	g	5	0.1	0.0	1.5	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	42258	Tカツソース	3	g	5	0.0	0.1	1.0	0.2						○		○					
							267	8.0	15.6	24.6	1.8	553	12.0	16.6	87.6	1.8								
11/13 金	夕	A	42723	TV豚バラもやし(10-3)	80	g	153	5.7	10.9	7.3	1.2								○					
		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0													
		B	42243	Tごぼうのごま酢和え	20	g	20	0.3	0.5	3.7	0.3								○					
		C	42490	TV麩の野菜あんかけ	45	g	20	0.7	0.1	3.6	0.5								○					
		D	42320	TV法蓮草のおひたし	10	g	7	0.6	0.0	0.8	0.1								○					
		F	42073	Tマカロニトマト炒め	20	g	35	0.8	1.2	5.5	0.2							○	○					
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0													
							235	8.1	12.7	20.9	2.3	521	12.1	13.7	83.9	2.3								
11/16 月	昼	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	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													
							213	12.6	11.8	13.7	1.8	499	16.6	12.8	76.7	1.8								
11/16 月	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								
11/17	昼	A	42688	Vブリ塩焼き	1	切	83	11.8	3.9	0.2	0.5													
火		A'	42568	T小松菜のおひたし	10	g	5	0.4	0.0	0.8	0.1								○					
		B	42149	T煮生酢	20	g	16	0.4	0.3	2.9	0.1								○					
		C	42508	TVナスと麸の炒め煮	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	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					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								
11/17	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						○	○	○					
火		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	42100	TVさつま芋のレモン煮	30	g	40	0.3	0.0	9.5	0.1								○					
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0													
							189	6.9	6.8	25.2	1.8	475	10.9	7.8	88.2	1.8								
11/18	昼	A	42523	Vやわらかとんかつ	1	個	204	8.1	14.4	9.8	0.5						○		○					
水		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	42501	TV白菜と若芽の煮物	20	g	7	0.3	0.0	1.5	0.1								○					
		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	42772	Tおろしポン酢ソース	5	g	2	0.0	0.0	0.5	0.1								○					
							281	11.0	16.3	23.4	1.5	567	15.0	17.3	86.4	1.5								
11/18	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						○	○	○					○
水		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0													

		B	42726	TV五目炒め煮	45	g	46	2.7	1.4	5.8	0.5						○		○		○		
		C					0	0.0	0.0	0.0	0.0													
		D	42355	Tマカロニ玉子	30	g	45	1.3	2.2	5.1	0.4						○	○	○				
		F					0	0.0	0.0	0.0	0.0													
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0													
							252	9.5	12.4	27.0	2.8	538	13.5	13.4	90.0	2.8								
11/19 木	昼	A	42173	TV鶏ちゃんちゃん	80	g	95	6.4	4.6	6.1	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													
							215	11.3	10.9	17.3	2.1	501	15.3	11.9	80.3	2.1								
11/19 木	夕	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	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	478	13.4	6.8	85.8	2.2								
11/20 金	昼	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	42382	TV茄子の生姜煮	25	g	42	0.4	3.3	2.6	0.4								○					
		C	42513	TV豆腐のカレー煮込み	45	g	40	2.7	1.4	4.0	0.4							○	○					
		D	42467	TV塩枝豆	10	g	14	1.2	0.6	0.9	0.1													

		F	42643	TV切干と人参の甘酢和え	20	g	6	0.2	0.0	1.9	0.1								○					
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0													
							204	10.9	11.6	13.5	1.8	490	14.9	12.6	76.5	1.8								
11/20 金	夕	A	42743	クリーミーコロッケ	1	個	123	2.2	8.0	10.6	0.5						○	○	○					○
		A'	42711	Tオニオンソテー	10	g	9	0.1	0.4	1.3	0.1							○	○					
		B	42482	TVオクラとそぼろのピーナツ味噌和え	20	g	18	1.4	0.6	2.2	0.3							○	○		○			
		C	42364	T春雨とツナのピリ辛炒め	40	g	55	1.6	2.0	7.3	0.6								○					
		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	42368	T竹輪の磯辺炒め	20	g	21	1.2	0.3	2.9	0.3								○					
		S	42258	Tカツソース	3	g	5	0.0	0.1	1.0	0.2						○		○					
							236	6.7	11.4	26.6	2.0	522	10.7	12.4	89.6	2.0								
11/24 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	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	42417	TV焼きそば	35	g	64	1.5	2.1	9.4	0.6							○	○					
		D	42072	TV人参のレモン煮	10	g	5	0.1	0.0	1.1	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													
							195	7.9	6.5	25.3	2.5	481	11.9	7.5	88.3	2.5								
11/24 火	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	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													
							224	9.4	12.5	18.9	1.8	510	13.4	13.5	81.9	1.8								

11/25	昼	A	42565	チーズささみフライ	1	個	139	5.6	9.3	8.4	0.7							○	○				
水		A'	42419	T法蓮草ソテー	10	g	5	0.5	0.1	0.8	0.1							○	○				
		B	42543	T切干大根のおから煮（10月～3月）	20	g	9	0.4	0.1	1.8	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	42515	TVピーマンのおかか和え	10	g	5	0.2	0.0	1.3	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	42258	Tカツソース	3	g	5	0.0	0.1	1.0	0.2						○		○				
							216	8.4	12.2	19.8	1.8	502	12.4	13.2	82.8	1.8							
11/25	夕	A	42522	TVポークジンジャー	80	g	128	8.2	6.6	8.6	1.0								○				
水		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	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	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												
							223	12.4	10.2	19.7	2.1	509	16.4	11.2	82.7	2.1							
11/26	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						○	○	○				
木		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	47	2.5	1.9	4.3	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	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												
							189	6.9	8.0	22.1	2.3	475	10.9	9.0	85.1	2.3							
11/26	夕	A	42685	Vアジ塩焼き	1	切	69	10.9	2.8	0.1	0.6												
木		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								
11/27 金	昼	A	42528	TV鶏肉と野菜の塩麹炒め	80	g	96	6.7	5.8	4.1	1.0													
		A'					0	0.0	0.0	0.0	0.0													
		B	42450	TVひじきと大豆の煮物	20	g	23	1.7	0.9	2.3	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	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	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					0	0.0	0.0	0.0	0.0													
							190	10.2	9.3	16.6	2.0	476	14.2	10.3	79.6	2.0								
11/27 金	夕	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	42570	TV切干大根の酢の物	20	g	7	0.2	0.0	1.9	0.1								○					
		C	42489	TV豆腐としめじのとろみ煮	50	g	24	1.0	0.4	3.8	0.4								○					
		D	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							○	○					
		F	42403	TV一口茄子のオランダ煮	25	g	42	0.3	3.7	2.1	0.2								○					
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0													
							223	7.8	13.0	18.9	2.1	509	11.8	14.0	81.9	2.1								
11/30 月	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	541	14.5	18.8	75.7	2.0								
11/30	夕	A	42005	白身魚の生姜煮	1	切	65	10.6	0.2	4.6	0.6								○					
月		A'	42568	T小松菜のおひたし	10	g	5	0.4	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	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	42553	TV人参グラッセ	10	g	5	0.1	0.0	1.1	0.0							○	○					
		F	42355	Tマカロニ玉子	20	g	31	0.9	1.5	3.6	0.2						○	○	○					
		S					0	0.0	0.0	0.0	0.0													
							182	17.0	5.2	16.8	1.5	468	21.0	6.2	79.8	1.5								