<<MFSバランス食 栄養価>>

	献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	コレステロール (mg)	炭水化物 (g)	糖質 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	アレルギー項目	主菜	副菜1	副菜2	副菜3	副菜4
A	おだしのきいたがんと野菜の煮物	273	18.5	10.6	57	25	20.5	4.5	1.6	507	220	小麦/大豆/鶏肉/米/豚肉	おだしのきいたがんと野菜の煮物	ごぼうのしぐれ煮	浅漬け(大根人参ゆず)	金時豆	
	すき焼き風	263	19.8	11.6	42	19.6	14.7	4.9	1.9	682	234	牛肉/大豆/小麦/卵/ごま/米	すき焼き風	ごぼうサラダ	お浸し(小松菜)	煮豆(枝豆)	
	豚肉の味噌炒め	262	18.6	10.5	44	23.6	19.4	4.2	2.5	676	221	豚肉/小麦/ごま/大豆/りんご/ゼラチン/米	豚肉の味噌炒め	大根の生姜あんかけ	酢味噌和え	昆布豆	
	さばのんにく醤油焼き	265	21.8	12	48	17.7	12.6	5.1	2	701	263	さば/米/小麦/大豆/鶏肉/りんご	さばのんにく醤油焼き	ひじき煮(大豆)	キャベツの塩昆布和え	コンポート	
	鱈のホワイトソース仕立て	265	19.6	9.9	67	22.2	18.2	4	1.6	642	331	小麦/大豆/乳成分/卵/豚肉/鶏肉/りんご	鱈のホワイトソース仕立て	キャベツのソテー	トマト煮(なす)	うぐいす豆	
	鶏肉のくわ焼き	257	20.1	11.3	84	18.5	15.2	3.3	1.7	659	264	鶏肉/小麦/大豆/米/卵/乳成分/豚肉	鶏肉のくわ焼き	じゃが芋のきのこ炒め	煮びたし(小松菜・竹輪)	紅白なます	
	豚カツ	266	19.5	10.9	61	21.2	18.3	3	2.2	523	227	小麦/大豆/豚肉/鶏肉	豚カツ	煮物(大根・人参・鶏)	お浸し(小松菜・じゃこ)	しば漬け	
	ブரி大根	267	18.2	11.7	45	22.5	17.5	4.6	2.1	701	190	ゼラチン/小麦/大豆/米/卵/乳成分/豚肉/オレンジ/ごま	ぶり大根	じゃが芋と煮のこのボン酢和え	煮物(ごぼう・筍)	キャベツの塩昆布和え	
	赤魚のおろし煮	249	19.8	10.8	48	17.8	12.5	5.3	1.8	685	235	小麦/大豆/米/卵/落花生	赤魚のおろし煮	卵の花煮	ポテトサラダ	ピーナッツ和え(ほうれん草)	
	生姜香る牛肉と根菜の煮物	264	19.3	10.8	43	22.3	17.4	4.9	1.5	662	230	牛肉/小麦/大豆/米/ごま/さば/りんご	生姜香る牛肉と根菜の煮物	ごま和え(ほうれん草・もやし)	きんぴらごぼう(味噌)	れんごんの梅和え	
	鶏肉の西京味噌漬け焼き	258	20.1	10.1	78	21.3	18.2	3.1	2.4	606	265	鶏肉/大豆/ゼラチン/小麦/米/ごま/卵/乳成分/豚肉	鶏肉の西京味噌漬け焼き	蓮根の炒り煮	春雨サラダ	香りお浸し(大根)	
	旨味たっぷりめばるの和風あん	247	20.8	12.1	68	15.7	11	4.7	1.9	630	258	大豆/小麦/ごま/卵/乳成分/鶏肉/豚肉/りんご	旨味たっぷりめばるの和風あん	なすの味噌炒め煮	筍の土佐煮	肉団子	
	さわらのマスタードソテー	251	18.6	11.5	43	18.1	14.4	3.7	1.9	746	240	小麦/大豆/豚肉/りんご/鶏肉/卵/乳成分	さわらのマスタードソテー	コンソメ煮(キャベツ・エリンギ・鶏)	じゃが芋のアリオリソース	ソテー(グリーンピース)	
	鶏肉とごろうと野菜のカレー煮	252	19.4	10.7	75	18.7	13.2	5.5	2.3	666	232	鶏肉/小麦/大豆/米/ごま	鶏肉とごろうと野菜のカレー煮	ぜんまい煮	オクラの辛子和え	青のり和え(揚げじゃが芋)	
	B	筑前煮	247	18	12	64	15.6	10.6	5	1.7	611	230	鶏肉/米/小麦/大豆/ごま/卵	筑前煮	卵の花煮	ほうれん草サラダ	煮豆(枝豆)
酢鶏		267	18.5	11.3	92	22.6	18.5	4.2	2.8	541	236	鶏肉/米/小麦/ごま/大豆/りんご/いか/豚肉	酢鶏	中華煮	キャベツの和え物	しば漬け	
ハンバーグデミグラスソース仕立て		257	20.4	12	113	16.9	13.5	3.4	2.1	607	272	乳成分/小麦/牛肉/鶏肉/大豆/りんご/卵/いか	ハンバーグデミグラス仕立て	キャベツのソテー	コンソメ煮	イカのソテー	
さわらの蒲焼風		253	18.6	11.2	56	18.4	15	3.4	1.6	786	270	小麦/大豆/魚介類/米/ごま	さわらの蒲焼風	茄子のおろし煮	いんげんのごま和え	昆布豆	
さばの味噌煮		264	19.5	12.1	39	19.1	16.1	3	1.9	476	230	さば/小麦/大豆/ごま/米	さばの味噌煮	煮物(がんも・人参・椎茸)	和え物(じゃが芋・玉葱)	胡麻和え(ほうれん草)	
レモン香るさっぱりチキン		248	20.1	12.1	91	14.2	10.7	3.4	1.5	657	249	鶏肉/乳成分/小麦/オレンジ/大豆/豚肉/ゼラチン/えび/りんご	レモン香るさっぱりチキン	キャベツのソテー	トマト和え(茄子)	ソテー(コーン)	
ビーフシチュー		262	18.2	12	46	20	16	4	1.6	637	209	牛肉/米/乳成分/小麦/鶏肉/大豆/豚肉/りんご/卵	ビーフシチュー	ポテトサラダ	トマト煮	カリフラワーマリネ	
鮭の味噌漬け焼き		251	19.1	11.6	50	16.5	12.2	4.3	1.7	512	214	さけ/ゼラチン/大豆/米/小麦/豚肉/ごま/卵	鮭の味噌漬け焼き	南瓜のそぼろ煮	ぜんまい煮	卵焼き	
白身魚の野菜たっぷり甘酢あんかけ		267	18.4	10	29	25.7	22.8	3	2.1	575	229	小麦/大豆/ごま/米/卵/乳成分	白身魚のたっぷり野菜の甘酢あんかけ	高野豆腐の煮物	ほうれん草のごま味噌和え(竹輪入り)	さつま芋バター	
豚肉のみぞれ煮		253	18.3	12.1	45	17.1	12.8	4.3	1.6	701	224	豚肉/小麦/大豆/米/ごま	豚肉のみぞれ煮	煮物(なす・里芋)	ひじき煮	キャベツの塩昆布和え	
鶏肉の山椒焼き		259	18.8	10.3	75	22.6	18.6	4	2	866	235	鶏肉/小麦/大豆/米/魚介類/ごま	鶏肉の山椒焼き	鶏肉の山椒焼き	香りお浸し	さつま芋のレモン煮	
めばるの照り焼き		251	19.5	11.8	60	15.8	11.9	4.1	1.4	669	245	小麦/大豆/魚介類/米/ごま	めばるの照り焼き	揚げ煮物(南瓜)	青梗菜の辛し和え	煮豆(枝豆)	
白身魚の唐揚げ野菜ソース		247	20.8	11.1	68	15.6	12	3.4	2.1	585	248	ゼラチン/小麦/鶏肉/大豆/豚肉/りんご/米	白身魚の唐揚げ野菜ソース	根菜煮(蓮根・人参・鶏・オクラ)	筍のおかか和え	浅漬け	
肉じゃが		259	18.1	11.8	71	19.4	16.4	3	2.2	608	225	豚肉/大豆/小麦/米/鶏肉/ごま/卵/ゼラチン	肉じゃが	炒め(小松菜・じゃこ・ひじき)	野菜の塩だれ	卵焼き	
C		鶏肉の野菜たっぷり甘酢あんかけ	248	20.6	9.9	74	19.5	16.2	3.3	1.7	694	236	鶏肉/大豆/小麦/ごま/米	鶏肉の野菜たっぷり甘酢あんかけ	厚揚げの含め煮	ナムル(ほうれん草・ぜんまい)	キャベツの塩昆布和え
	回鍋肉	258	18.2	11.6	48	19.7	16.5	3.2	2.4	468	223	豚肉/小麦/大豆/米/ごま/りんご/卵/乳成分	回鍋肉	春雨サラダ(きゅうり・ハム)	筍のオオスター煮	紅白なます	
	牛肉のブルコギ	260	18.2	11.8	50	20.5	16.2	4.3	1.8	628	214	牛肉/小麦/ごま/大豆/りんご/卵/乳成分/豚肉/米	牛肉のブルコギ	ポテトサラダ	大根の生姜あんかけ	お浸し(小松菜)	
	めばるの塩焼き	265	18.4	10	75	25	21	4	1.4	743	239	大豆/小麦/鶏肉/米/ごま	めばるの塩焼き	煮物(ごぼう・鶏・人参)	さつま芋のレモン煮	浅漬け(白菜)	
	ホキの和風ソース	265	20.2	12.1	51	18.9	13.4	5.5	2.1	735	244	米/小麦/大豆/豚肉/ごま	ホキの和風ソース	ごぼうのしぐれ煮	浅漬け(大根ゆず)	いんげんのごま和え	
	チキンのクリームソース	268	18.8	12	74	21.1	17.8	3.2	1.6	739	256	鶏肉/小麦/大豆/乳成分/りんご/卵	チキンのクリームソース	トマト煮(マカロニ)	じゃが芋のアリオリソース	キノコのソテー	
	豚肉の塩だれ	271	18.1	11.8	78	22.7	18.6	4.2	2.2	671	229	豚肉/鶏肉/大豆/ごま/小麦/米/卵/乳成分	豚肉の塩だれ	南瓜の含め煮	ひじきのソテー	酢蓮根	
	鮭の芝焼風	260	18.3	10	35	25.3	19.7	5.7	1.9	665	245	さけ/ゼラチン/大豆/小麦/米/くるみ	鮭の芝焼風	南瓜の和風あんかけ	小松菜のくるみ和え	昆布豆(おふくろ豆)	
	赤魚の煮つけ	248	19.4	11.3	44	16.8	14.5	2.3	1.8	494	224	小麦/大豆/卵/米	赤魚の煮つけ	ポテトサラダ	高野豆腐の煮物	お浸し(ほうれん草・油揚げ)	
	豚肉となすのみそ炒め	260	19.2	11.2	41	21.1	16	5.1	2	706	235	豚肉/小麦/ごま/大豆/りんご/ゼラチン/米	豚肉となすの味噌炒め	切干大根煮	菜の花の辛し和え	ゆずパイン	
	タンダーチキン	258	18.7	11.2	76	20.4	15.1	5.3	2	697	245	鶏肉/乳成分/小麦/大豆/豚肉/卵	タンダーチキン	コンソメ煮	ごぼうサラダ(ごぼう・人参)	ソテー(グリーンピース)	
	鱈の粕漬け	249	18	11.4	63	18.9	15.9	3	2.3	551	243	卵/小麦/オレンジ/大豆/豚肉/米/ごま/ゼラチン	鱈の粕漬け	炒め煮(豚肉・じゃが芋・玉葱・椎茸)	ほうれん草のごま味噌和え	卵焼き	
	イカのオオスターソース炒め	257	19.1	9.9	165	22.4	18.8	3.6	1.9	593	276	いか/豚肉/小麦/大豆/牛肉/鶏肉/ゼラチン/ごま/米	イカのオオスターソース炒め	なすの甘酢煮	筍の土佐煮	金時豆	
	鶏肉の油淋ソース	273	18.5	10.3	74	26.3	23.1	3.2	2.3	707	224	鶏肉/米/小麦/大豆/ごま/りんご/牛肉/豚肉/ゼラチン	鶏肉の油淋ソース	大根のオオスターソース煮	ナムル(ほうれん草・もやし)	大学芋	
	D	厚揚げとあさりのんにく醤油炒め	249	18	11.2	36	19.5	14.9	4.6	2.1	433	269	大豆/小麦/ごま/牛肉/鶏肉/豚肉/ゼラチン	厚揚げとあさりのんにく醤油炒め	中華風金平(ごぼう・人参)	ナムル(もやし)	昆布豆
鶏のから揚げ		256	18	10.9	70	22.3	17.6	4.7	2.3	654	218	鶏肉/乳成分/小麦/大豆/米	鶏肉のから揚げ	煮物(切干大根・人参)	お浸し(オクラ)	しいたけの甘辛煮	
豚肉のサムジャン炒め		259	18.4	9.9	55	24	21.5	2.5	2	533	233	豚肉/小麦/ごま/大豆/卵/乳成分/えび	豚肉のサムジャン炒め	春雨サラダ(きゅうり・ハム)	お浸し	さつま芋のレモン煮	
かれいのみぞれ煮		266	20.4	11	49	21.1	17.4	3.4	1.9	691	263	ゼラチン/小麦/大豆/米/卵/落花生/ごま	かれいのみぞれ煮	ポテトサラダ	ピーナッツ和え	帆立のごま和え	
さわらの西京焼き柚子風味		250	20	12	55	15.2	12	3.3	1.8	689	289	大豆/ゼラチン/小麦/ごま/米	さわらの西京焼き柚子風味	煮物(がんも・人参・椎茸)	お浸し(小松菜)	炒り煮(蓮根)	
鶏肉のパベキューソース		258	18.6	11.3	74	20.1	16.6	3.6	2	708	241	鶏肉/米/大豆/りんご/卵/乳成分/豚肉/小麦	鶏肉のパベキューソース	ソテー(ほうれん草・コーン・ベーコン)	野菜のマリネ	蓮根のガーリック	
牛肉と彩り野菜のトマト煮		266	19.5	11.7	107	19.8	16.7	3	2.3	789	236	牛肉/米/大豆/小麦/鶏肉/りんご/豚肉/乳成分/いか	牛肉と彩り野菜のトマト煮	コンソメ煮(じゃが芋・人参)	ソテー(ほうれん草)	イカのソテー	
鮭のちゃんちゃん焼き		247	18.8	12	46	17.1	12.5	4.6	2	703	236	さけ/ゼラチン/小麦/ごま/大豆/豚肉/りんご/乳成分/米	鮭のちゃんちゃん焼き	ひじき煮(大豆)	いんげんの辛し和え	れんごんの梅和え	
あじのピリ辛焼き		247	18.9	12	53	15.7	10.4	5.3	2	751	261	小麦/ごま/大豆/米/卵/乳成分/豚肉	あじのピリ辛焼き	切干大根煮	ひじきサラダ	お浸し(オクラ)	
豚肉と厚揚げの炒め物		267	19.3	10.3	68	22.2	18	4.2	2.1	601	244	豚肉/米/鶏肉/大豆/小麦	豚肉と厚揚げの炒め物	煮物(大根のおかか煮)	ほうれん草の柚子和え	うぐいす豆	
鶏肉の梅風味焼き		254	20.1	11.1	74	18.3	12.1	6.3	2.1	578	250	鶏肉/米/大豆/りんご/小麦/ごま/落花生	鶏肉の梅風味焼き	ぜんまい煮	ごぼうの胡麻味噌	ピーナッツ和え	
柚子香るさばの塩焼き		270	19.5	11.7	39	18.5	15.6	3	1.7	390	263	さば/大豆/小麦/米	柚子香るさばの塩焼き	高野豆腐の煮物	酢味噌和え(筍・わかめ)	うぐいす豆	
白身魚の唐揚げ生姜ソース		256	18.9	11.4	46	18.9	16.5	2.4	1.6	615	192	卵/小麦/大豆/米/鶏肉/乳成分/豚肉	白身魚の唐揚げ生姜ソース	じゃが芋のそぼろあんかけ	キャベツのソテー(ベーコン入り)	紅白なます	
麻婆豆腐		271	18.2	11.8	57	22.4	19.9	2.5	2.1	585	201	豚肉/乳成分/小麦/牛肉/ごま/鶏肉/大豆	麻婆豆腐	青梗菜炒め	筍のオオスター煮	ふかし芋	
E		八宝菜	271	19.2	11.3	48	24.6	20.4	4.3	1.7	553	222	豚肉/小麦/ごま/鶏肉/大豆/米/もも	八宝菜	餃子の甘酢がけ	ブロッコリーのソテー	フルーツ(黄桃)
	チキンラタトゥイユ	259	18.8	10.9	73	22.1	18.3	3.9	1.8	724	215	米/小麦/鶏肉/大豆/りんご/卵/乳成分/豚肉	チキンラタトゥイユ	じゃが芋のアリオリソース	きのこのソテー	ブロッコリー	
	豚肉の生姜焼き	257	18.4	9.9	49	23.2	16.2	3.4	1.5	574	214	豚肉/小麦/オレンジ/大豆/りんご/米/卵/ごま	豚肉の生姜焼き	煮物(茄子・大根)	お浸し(小松菜・ちくわ)	金時豆	
	鱈のフリッター	253	18.7	10.6	57	21.3	18.2	3.1	1.4	567	259	卵/乳成分/小麦/大豆/豚肉/りんご/鶏肉	鱈のフリッター	クリーム煮(ほうれん草)	きのこマリネ	フルーツ(りんご)	
	ぶりの塩焼き	257	18.8	11.4	58	18.6	15.4	3.3	1.2	676	182	小麦/オレンジ/大豆/鶏肉/米/ごま/りんご	ぶりの塩焼き	煮物(芋・鶏・人参)	ほうれん草のごま和え	れんごんの梅和え	
	豚肉のスタミナ炒め	262	21.2	11.7	44	17.3	14.7	2.6	2	582	253	豚肉/小麦/大豆/米/ごま/りんご	豚肉のスタミナ炒め	煮物(厚揚げ・葱)	いんげんのごま和え	りんご	
	牛肉のガーリック炒め	252	18.4	11.6	45	18.2	10	3.5	2.2	551	191	牛肉/小麦/大豆/米/ごま	牛肉のガーリック炒め	煮物(ごぼう・さつま揚げ・椎茸)	なすの胡麻味噌	紅白なます	
	白身魚のアメリケヌソース	255	18.6	12	73	18.6	15	3.4	2	647	265	小麦/えび/鶏肉/大豆/豚肉/卵/乳成分/りんご	白身魚のアメリケヌソース	コンソメ煮	ソテー(ほうれん草・ベーコン)	りんご	
	サーモンフライ	271</															