

<<MFSやわらか食 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)	繊維質 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (mg)	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	
おだしのきいたがんと野菜の煮物	244	17.7	6.5	35	28.2	23.7	4.4	1.7	426	175	卵/大豆/鶏肉/米/小麦	おだしのしぐれ煮風	ごぼうのしぐれ煮風	お浸し (大根・ゆず)	フロコリーのサラダ (オーロラソース)	金時豆	
すき焼き風	199	10.9	9	18	19.2	12	4.2	1.7	403	138	牛肉/小麦/鶏肉/大豆/鶏肉/卵/ごま/米	すき焼き風	ごぼうサラダ	里芋の和風風	大豆の煮物	大豆の煮物	
豚肉の味噌炒め	197	13	4.9	37	25.6	21.6	4	1.7	378	150	豚肉/小麦/大豆/ごま/りんご/ゼラチン/鶏肉/米	豚肉の味噌炒め	大根の生姜あんかけ	酢味噌和え	人参のグラッセ	煮豆	
さばのんにく醤油焼き	229	15.1	11.4	36	16.3	13.2	3.2	1.7	432	159	さば/小麦/大豆/ごま/乳成分/鶏肉/豚肉/りんご	さばのんにく醤油焼き	さばのんにく醤油焼き	大根の昆布和え	ひき煮 (大豆)	人参の甘煮	カリフラワーのマリネ
鯉のホワイトソース仕立て	208	13	7.6	35	22.5	18.7	2.6	1.3	402	164	大豆/乳成分/小麦/鶏肉/豚肉/りんご/ゼラチン	鯉のホワイトソース仕立て	鯉のホワイトソース仕立て	キャベツのソテー (ベーコン入り)	トマト煮 (なす)	卵焼き	金時豆
鶏肉のくわ焼き	195	17.3	3.7	37	23.5	20.3	2.8	1.4	460	171	鶏肉/小麦/大豆/鶏肉/豚肉/オレオレ/米	鶏肉のくわ焼き	じゃが芋の炒め	煮びたし (小松菜)	人参のマーマレードソース	なます	お浸し (ブロッコリー)
豚カツ	233	11.3	11.9	15	20.1	17.8	2.3	1.8	271	95	卵/小麦/大豆/豚肉/ゼラチン/鶏肉/りんご	豚カツ	煮物 (鶏)	しそ和え	里芋の田楽	金時豆	
ぶり大根	201	11.2	5.7	31	27	23.3	3.3	1.4	440	115	ゼラチン/小麦/大豆/卵/乳成分/豚肉/オレオレ/ごま/鶏肉	ぶり大根	じゃが芋とハムのボン酢和え	煮物 (ごぼう)	キャベツのごま和え	金時豆	
赤魚のおろし煮	185	10.1	8.1	26	18.7	14	4.5	1.4	448	116	小麦/大豆/卵/ごま/米/乳成分/鶏肉/りんご/落花生	赤魚のおろし煮	白和え	ポテトサラダ	カリフラワーのトマトソース	ピーナッツ和え (ほうれん草)	
生姜香る牛肉と根菜の煮物	199	11	8.4	29	20.4	16.2	3.7	1.6	493	123	牛肉/小麦/大豆/ごま/卵/乳成分/りんご	生姜香る牛肉と根菜の煮物	ごま和え (ほうれん草)	きんぴらごぼう (味噌)	じゃが芋のアリオソース	れんこんの梅和え	
鶏肉の西京みそ漬け焼き	224	16	8.9	38	20	16.3	3.6	2.2	501	162	鶏肉/大豆/ゼラチン/小麦/りんご	鶏肉の西京みそ漬け焼き	蓮根の炒り煮	香りお浸し (大根)	人参の胡麻和え	人参の胡麻和え	
旨味たっぷりめばるの和風あん	186	13.7	8.1	45	15.1	12.8	2.3	1.6	343	175	小麦/大豆/卵/ゼラチン/ごま	旨味たっぷりめばるの和風あん	なすの味噌炒め	卵焼き	煮豆腐	筍の土佐煮	
さらのマスタードソテー	202	12.5	10.9	50	14.2	11	2.9	1.6	563	211	小麦/大豆/豚肉/りんご/卵/乳成分/鶏肉	さらのマスタードソテー	さらのマスタードソテー	コンソメ煮 (大根・ベーコン)	人参のグラッセ	ソテ風 (グリーンピース)	
鶏肉とごぼうと野菜のカレー煮	194	17.3	6.5	41	16.8	12.8	2.7	1.7	468	166	鶏肉/小麦/大豆/卵/乳成分/豚肉/さば/ごま	鶏肉とごぼうと野菜のカレー煮	鶏肉とごぼうと野菜のカレー煮	ベーコンのクリーム煮	筍の青じそソース	香りの和え (じゃが芋)	金時豆
筑前煮	259	17	8.8	44	27.8	23.1	4.5	1.5	566	182	鶏肉/大豆/小麦/ごま/卵/乳成分/豚肉/米	筑前煮	ほうれん草のサラダ	白和え	さつま芋/バター	金時豆	
酢鶏	235	12.1	10.8	16	22.1	20	2.1	1.7	259	116	卵/小麦/鶏肉/大豆/ゼラチン/ごま/りんご/牛肉/豚肉	酢鶏	中華煮 (さきま・ブロッコリー)	豆腐煮	キャベツの和え物	大豆の煮物	
ハンバーグデミグラスソース仕立て	217	12.1	10.1	37	20.8	16.7	3.9	2	424	164	乳成分/小麦/牛肉/鶏肉/大豆/りんご/豚肉/卵	ハンバーグデミグラスソース仕立て	キャベツ和え (さきま入り)	じゃが芋のゆかり和え	ソテー風 (菜の花)	コンソメ煮 (大根)	
さらの蒲焼風	212	12.4	11.5	49	15.1	12.2	2.9	1.5	558	215	小麦/大豆/卵/ごま	さらの蒲焼風	茄子の煮物	マヨネーズ和え	人参のごま和え	大豆の煮物	
さばの味噌煮	239	15.6	12.3	40	17	14.4	2.6	1.5	337	157	さば/小麦/大豆/卵/ごま	さばの味噌煮	煮物 (ひろうす)	ブロッコリーの中華風サラダ	ごま和え (ほうれん草)	和え物 (じゃが芋)	
レモン香るさっぱりチキン	191	16.9	7.7	39	14.2	9.8	3.3	1.9	483	162	鶏肉/乳成分/小麦/オレオレ/大豆/豚肉/ゼラチン/卵/りんご	レモン香るさっぱりチキン	レモン香るさっぱりチキン	キャベツのソテー風	里芋の和風あん	グリーンピースの甘煮	
ピーンファンチャー	244	12.4	14.4	55	17.1	13.8	2.2	1.5	396	135	牛肉/乳成分/小麦/大豆/りんご/米/鶏肉/豚肉/卵/もも	ピーンファンチャー	ポテトサラダ	カリフラワーのマリネ	フルーツ (黄桃)	トマト煮 (卵)	
鯉の味噌漬け焼き	220	14.9	11.2	46	14.4	11.2	3.2	1.4	469	187	さけ/大豆/小麦/鶏肉/卵/乳成分	鯉の味噌漬け焼き	ひじきと大豆の煮物	そばる煮	グリーンピースのサラダ	とろろたまご	
白身魚の野菜たっぷり甘酢あんかけ	192	9.5	7.1	22	22.7	20.3	2.2	2.1	431	118	小麦/鶏肉/大豆/豚肉/ごま/乳成分/卵	白身魚の野菜たっぷり甘酢あんかけ	豆腐の煮物	ほうれん草のごま味噌和え	さつま芋/バター	大根の味噌マヨかけ	
豚肉のみぞれ煮	183	11.8	6.8	37	19.2	14.8	3.7	1.4	476	144	豚肉/小麦/大豆/ごま/米/鶏肉/さば	豚肉のみぞれ煮	キャベツのみぞれ煮	人参の和え物	蓮根のきんぴら	ひき煮 (大根)	
鶏肉の山椒焼き	214	16.7	5.5	29	24.8	21.9	2.9	1.6	480	146	鶏肉/小麦/大豆/ごま/さば	鶏肉の山椒焼き	昆布の煮物	人参の甘煮	さつま芋のレモン煮	香りお浸し (大根)	
めばるの照り焼き	202	12	5.2	44	27.3	24.4	2.5	1.3	485	152	小麦/大豆/ごま/卵/乳成分/豚肉	めばるの照り焼き	鶏肉の照り焼き	煮物 (さつま芋)	青梗菜の辛し和え	人参のサラダ	
白身魚の唐揚げ野菜ソース	207	8.9	9	21	22.5	19.8	2.6	1.7	399	107	卵/乳成分/小麦/大豆/鶏肉/豚肉/りんご/ごま	白身魚の唐揚げ野菜ソース	白身魚の唐揚げ野菜ソース	根菜煮 (れんこん・鶏肉)	里芋ごま煮	鶏肉の和え物	
肉じゃが	215	15.3	7.7	57	21	17.2	3.1	1.5	382	167	豚肉/大豆/小麦/米/卵/ゼラチン/鶏肉/ごま	肉じゃが	肉じゃが	あさりの炒め煮	卵焼き	ブロッコリーの塩だれ	
鶏肉の野菜たっぷり甘酢あんかけ	206	16.5	6.6	31	20.8	18.2	2.5	1.5	450	149	鶏肉/大豆/小麦/さば/豚肉/りんご/くるみ	鶏肉の野菜たっぷり甘酢あんかけ	鶏肉の野菜たっぷり甘酢あんかけ	豆腐の含め煮	ナムル	蓮根の梅しそ和え	里芋のくるみ和え
回鍋肉	242	15.2	10.8	54	22	18.9	2.9	1.5	423	169	豚肉/小麦/鶏肉/大豆/ごま/りんご/卵/乳成分	回鍋肉	さつま芋のサラダ	キャベツのサラダ	大根の甘酢	大豆の甘煮	
牛肉のブルコギ	232	13.7	12.9	43	15.6	12.4	2.8	1.4	495	141	牛肉/大豆/小麦/米/ごま/卵/乳成分/鶏肉/さば	牛肉のブルコギ	ポテトサラダ	大根の生姜あんかけ	ほうれん草の青じそ風味	ひき煮	
めばるの塩焼き	204	12.8	9.7	44	16.9	12.3	3.7	1.6	451	159	小麦/大豆/鶏肉/豚肉/ごま/卵/米	めばるの塩焼き	煮物 (ごぼう・人参)	じゃが芋のマヨ和え	白菜の酢味噌和え	大豆の煮物	
ホキの和風ソース	190	9.9	7.4	26	21.1	17.6	3.4	1.3	397	113	大豆/小麦/鶏肉/ごま	ホキの和風ソース	ホキ和風ソース	ごぼうのしぐれ煮風	大根の甘酢	いんげんのごま和え	
チキンのクリームソース	223	18.2	9.8	56	16.2	12.6	3.4	1.7	465	197	鶏肉/乳成分/小麦/大豆/卵/豚肉/りんご	チキンのクリームソース	チキンのクリームソース	トマト煮 (ブロッコリー・ベーコン)	じゃが芋アリオソース	卵とグリーンピースのソテー	
豚肉の塩だれ	201	11.3	7.6	39	22	17.3	3.8	1.5	413	124	豚肉/小麦/鶏肉/大豆/ごま/米/卵	豚肉の塩だれ	豚肉の塩だれ	ひききソテー	蓮根の煮物	人参のサラダ	
鯉の照り煮	200	13.1	9.3	34	15.5	12.4	3.1	1.4	453	175	さけ/大豆/小麦/くるみ/卵/米	鯉の照り煮	じゃが芋の和風あんかけ	小松菜のくるみ和え	GPのまヨ和え	ひき煮和え	
赤魚の煮つけ	208	11	11.9	32	15	11.2	3.1	1.3	372	148	小麦/大豆/卵/乳成分/豚肉/鶏肉/りんご/ごま	赤魚の煮つけ	豆腐の煮つけ	ポテトサラダ	ほうれん草のお浸し	ブロッコリーの辛し和え	
豚肉となすのみそ炒め	189	11.4	8	37	18.1	15.2	2.5	1.6	322	122	豚肉/小麦/大豆/ごま/りんご/ゼラチン	豚肉となすのみそ炒め	根菜の煮物 (大根・人参)	小松菜の辛し和え	りんご	蓮根の木の芽和え	
タンダーチキン	260	16.9	13.4	53	18.9	14.8	3.8	1.8	419	168	鶏肉/大豆/卵/小麦/乳成分/豚肉/りんご	タンダーチキン	コンソメ煮	ごぼうサラダ	ソテー (卵・トマト)	グリーンピースの甘煮	
鯉の粕漬け	201	15.2	8.9	45	15.5	12.5	2.2	1.6	381	137	卵/小麦/オレオレ/大豆/米/鶏肉/ごま/ゼラチン	鯉の粕漬け	じゃが芋の炒め煮	卵焼き	ほうれん草の胡麻和え	人参の甘煮	
あさりのオイスターソース炒め	189	9.6	4.1	38	29.3	25.9	3.3	1.8	268	159	大豆/小麦/ごま/鶏肉/豚肉/乳成分/りんご	あさりのオイスターソース炒め	あさりのオイスターソース炒め	なすの甘酢煮	筍の土佐煮風	金時豆	
鶏肉の油淋ソース	210	15.8	7.2	56	20.8	18.1	2.4	2.1	473	146	鶏肉/小麦/大豆/豚肉/米/ごま/卵/乳成分/えび/かに/さば/ゼラチン	鶏肉の油淋ソース	鶏肉の油淋ソース	大根の油淋ソース	ナムル	かに入り卵煎し (あんかけ)	
豆腐とあさりのんにく醤油炒め	206	10.1	10.4	29	18.3	14.1	4.1	2	355	164	大豆/小麦/ごま/牛肉/鶏肉/豚肉/ゼラチン/さば	豆腐とあさりのんにく醤油炒め	豆腐とあさりのんにく醤油炒め	中華風全平 (ごぼう)	ほうれん草の中華和え	人参の和え物	
鶏のから揚げ	269	14	15	36	19.9	16.5	2.2	2	330	103	卵/小麦/鶏肉/大豆/ゼラチン/豚肉/ごま/乳成分	鶏のから揚げ	鶏肉 (鶏むき肉・人参)	煮物 (鶏むき肉・人参)	ほうれん草とベーコンのソテー	大豆のトマト煮	
豚肉のサムジャン炒め	181	12.6	7.4	44	15.6	13.1	2.5	1.5	375	150	豚肉/小麦/大豆/米/ごま/鶏肉/卵/乳成分/牛肉/ゼラチン	豚肉のサムジャン炒め	豚肉のサムジャン炒め	白菜の中華煮	ほうれん草の和え物	人参の白和え	
かれいのみぞれ煮	191	10.2	10.6	34	14.6	11	3.3	1.5	394	136	ゼラチン/小麦/大豆/卵/乳成分/豚肉/鶏肉/ごま/米	かれいのみぞれ煮	かれいのみぞれ煮	ジャーマンポト	人参の辛し和え	グリーンピースの甘煮	
さらの西京焼き柚子風味	212	11.9	10.4	44	17.6	14.6	3	2.1	549	211	小麦/大豆/鶏肉/豚肉/ごま/乳成分/りんご	さらの西京焼き柚子風味	さらの西京焼き柚子風味	煮物 (じゃが芋・人参)	ブロッコリーのマリネ	小松菜の和え物	
鶏肉のパーベキューソース	204	15.8	8.2	38	17.5	14.2	2.7	1.5	449	145	鶏肉/小麦/りんご/卵/乳成分/豚肉/オレオレ/小麦	鶏肉のパーベキューソース	鶏肉のパーベキューソース	ほうれん草とベーコンのバターソテー	じゃが芋のアリオソース	人参のマーマレードソース	
牛肉と彩り野菜のトマト煮	256	12.5	15.2	43	17.9	14.5	2.5	1.7	353	160	牛肉/大豆/乳成分/小麦/鶏肉/りんご/卵/豚肉/オレオレ	牛肉と彩り野菜のトマト煮	牛肉と彩り野菜のトマト煮	じゃが芋のマヨマスタード和え	あさりのソテー	人参のマーマレードソース	
鯉のちゃんちゃん焼き	201	14.1	9.3	29	14.6	11.4	2.9	1.7	442	190	さけ/小麦/鶏肉/大豆/豚肉/ごま/りんご/ゼラチン/乳成分/米	鯉のちゃんちゃん焼き	ひき煮 (大豆)	白菜の梅和え	グリーンピースの甘煮	れんこんの辛し和え	
あじのピリ辛焼き	206	11.2	12.1	42	13.2	10.3	2.7	1.6	442	178	小麦/大豆/ごま/米/卵	あじのピリ辛焼き	ほうれん草の煮物	ひききと大豆の煮物	ほうれん草のマヨ和え	豆腐のみたらし風	
豚肉と豆腐の炒め物	198	12.6	6.1	41	22.8	19.1	2.9	1.2	386	138	豚肉/小麦/大豆/鶏肉/米/卵	豚肉と豆腐の炒め物	煮物 (大根)	ポテトサラダ	ほうれん草の柚子和え	金時豆	
鶏肉の梅風味焼き	210	15.5	8.1	29	19.5	15.7	3.7	2	481	155	鶏肉/小麦/大豆/りんご/ごま/くるみ	鶏肉の梅風味焼き	鶏肉の梅風味焼き	煮物 (里芋・人参)	くるみ和え (ブロッコリー)	ごぼうの胡麻味噌	
柚子香るさばの塩焼き	213	14	12.1	47	12.4	10.3	1.5	1.2	286	141	さば/小麦/大豆/鶏肉/豚肉/米/卵/乳成分	柚子香るさばの塩焼き	豆腐の煮物	白菜の酢味噌和え	人参のマヨサラダ	スクランブルエッグ	
白身魚の唐揚げ生姜ソース	210	10.2	10.2	26	19.8	16.6	2.6	1.7	337	107	卵/乳成分/小麦/大豆/鶏肉/豚肉/米	白身魚の唐揚げ生姜ソース	白身魚の唐揚げ生姜ソース	じゃが芋のそばろあんかけ	キャベツのソテー (ベーコン入り)	大根の酢味噌和え	
麻婆豆腐	197	13.7	8.9	41	16	13.6	2.5	1.7	317	128	鶏肉/大豆/ごま/小麦/牛肉/豚肉/ゼラチン/卵/乳成分	麻婆豆腐	麻婆豆腐	キャベツのハム和え	卵焼き	ふかし芋	
八宝菜	205	12.5	10.4	30	15.7	12.3	3.2	1.4	350	145	豚肉/小麦/鶏肉/大豆/ごま/卵/乳成分	八宝菜	ブロッコリーのあんかけ	ひろうすのあんかけ	里芋のごま和え	大豆の甘煮	
チキンラタトゥイユ	235	15.9	9	38	23.5	19.9	3.5	1.3	484	141	鶏肉/大豆/乳成分/小麦/りんご/豚肉/オレオレ/卵	チキンラタトゥイユ	じゃが芋のコンソメ煮	蓮根のソテー	人参のマーマレードソース	ブロッコリーのマヨ和え	
豚肉の生姜焼き	194	12.3	8.4	37	17.5	14.7	2.7	1.5	323	130	豚肉/小麦/鶏肉/大豆/オレオレ/ごま/さば	豚肉の生姜焼き	煮物 (大根)	お浸し (小松菜)	筍の木の芽和え	大豆の和え物	
白身魚のフリッター	265	13.1	15.1	35	19.4	16.5	2.8	1.2	463	125	卵/乳成分/小麦/さば/大豆/豚肉/りんご/鶏肉/米	白身魚のフリッター	白身魚のフリッター	鶏とほうれん草のクリーム煮	カリフラワーのマリネ	人参の甘煮	
ぶりの塩焼き	194	12.6	9.7	42	14.5	10.9	2.3	1.2	418	110	ゼラチン/鶏肉/豚肉/小麦/大豆/ごま/りんご/卵	ぶりの塩焼き	ぶりの塩焼き	じゃが芋のそばろ煮	いんげんの辛し和え	蓮根の梅しそ和え	
豚肉のスタミナ炒め	242	12.1	6.5	36	34.7	31	3.6	1.6	452	142	豚肉/大豆/小麦/ごま/りんご/くるみ	豚肉のスタミナ炒め	豚肉のスタミナ				