≪MFSムース食　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	主菜名	副菜1	副菜2	副菜3
A	おだしのきいた豆腐と野菜の煮物	364	8	24.4	2	27.8	25.5	2.2	2	239	118	卵/乳成分/大豆/小麦/米/鶏肉	おだしのきいた豆腐と野菜の煮物	ごぼうのしぐれ煮	大根のお浸し柚子風味	金時豆
	すき焼き風	370	8.2	25.6	2	26	23.5	2.5	2.1	232	142	卵/乳成分/小麦/牛肉/大豆/米/ごま	すき焼き風	ごぼうサラダ	小松菜の和え物	金時豆
	豚肉の味噌炒め	334	8.2	21.9	1	26.1	24.5	1.6	2.2	228	120	卵/乳成分/小麦/大豆/豚肉/ごま/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	うぐいす豆
	さばのにんにく醤油焼き	370	8.4	27.4	1	21.4	19.6	1.8	2.1	208	118	卵/乳成分/さば/大豆/小麦/米/くるみ	さばのにんにく醤油焼き	ひじき煮	ブロッコリーのくるみ和え	金時豆
	鱈のホワイトソース仕立て	343	8.2	24.9	4	20.8	19.6	1.2	1.9	185	135	卵/乳成分/大豆/小麦/鶏肉/豚肉	鱈のホワイトソース仕立て	ソテー風	なすのトマト煮	煮豆（うぐいす豆）
	鶏肉のくわ焼き	344	8	24.3	1	22.5	21.1	1.4	1.9	307	114	卵/小麦/鶏肉/大豆/豚肉/乳成分/米	鶏肉のくわ焼き	じゃが芋の炒り煮	小松菜の煮びたし	なます風
	豚カツ	307	8	21.7	9	18.2	16.9	1.3	2.2	203	87	卵/乳成分/小麦/大豆/豚肉/ゼラチン/鶏肉/米/ごま	豚カツ	鶏肉と人参の煮物	ひじきのお浸し	ごま豆腐
	ブリ大根	372	8.1	25.9	1	25.7	23.9	1.8	2.2	217	106	卵/乳成分/大豆/小麦/オレンジ/米	ブリ大根	じゃが芋のポン酢和え	煮物（ごぼう・人参）	煮豆（うぐいす豆）
	赤魚の煮物	344	8.4	25.1	1	20.7	19.4	1.2	2.1	170	61	卵/乳成分/小麦/大豆/ゼラチン/米/ごま	赤魚の煮物	豆腐煮	ポテトサラダ	ほうれん草の白和え
	生姜香る牛肉と根菜の煮物	298	8	19.9	2	21.2	19.3	1.9	2.2	202	126	卵/乳成分/小麦/牛肉/大豆/米/ごま/さば/りんご	生姜香る牛肉と根菜の煮物	ほうれん草のごま和え	きんぴらごぼう（味噌）	梅和え
	鶏肉の西京みそ漬け焼き	374	8.1	28.7	2	20.8	18.3	2.5	2.1	282	117	卵/小麦/鶏肉/大豆/豚肉/乳成分/ゼラチン/米/ごま	鶏肉の西京みそ漬け焼き	炒り煮	ブロッコリーのサラダ（オーロラ）	香りお浸し（大根）
	旨味たっぷりかれいの和風あん	336	8.2	25	2	18.6	17.4	1.3	2.2	217	113	卵/乳成分/大豆/小麦/米/鶏肉/豚肉	旨味たっぷりかれいの和風あん	茄子の味噌炒め	大根の土佐煮	肉団子
	さわらのマスタードソテー	304	8	21.8	1	18.2	17.3	0.9	2.2	200	102	卵/乳成分/大豆/小麦/鶏肉/豚肉	さわらのマスタードソテー	鶏肉のコンソメ煮	じゃが芋のアリオリソース	人参の甘煮
	鶏肉と野菜のカレー煮	285	8	22	2	12.6	11.8	0.8	1.9	223	108	卵/小麦/鶏肉/大豆/豚肉/乳成分/米/りんご	鶏肉と野菜のカレー煮	クリーム煮	小松菜の和え物	卵焼き
B	筑前煮	399	8.3	31.6	6	19.6	17.9	1.7	2.2	243	106	卵/小麦/鶏肉/大豆/豚肉/乳成分/米/ごま	筑前煮	ほうれん草のサラダ	卵の花煮	金時豆
	酢鶏	364	8.2	25.8	0	24.6	23.2	1.4	2.2	224	98	卵/小麦/鶏肉/大豆/豚肉/乳成分/ごま/りんご/牛肉/ゼラチン/米	酢鶏	中華煮	里芋のごま和え	金時豆
	ハンバーグデミグラスソース仕立て	347	8	27.3	5	18	16.5	1.5	2.2	160	54	卵/乳成分/小麦/牛肉/鶏肉/大豆/豚肉/ゼラチン/りんご/いか/米	ハンバーグデミグラスソース仕立て	マヨネーズ和え	大根のコンソメ煮	イカのソテー風旨煮
	さわらの蒲焼風	319	8	22.3	1	20.6	19.5	1.2	2.2	198	107	卵/乳成分/大豆/小麦/米/ごま	さわらの蒲焼風	なすの煮物	アスパラのごま和え	うぐいす豆
	さばの味噌煮	329	8.2	23	1	20.9	19.8	1	2.2	178	113	卵/乳成分/さば/大豆/小麦/鶏肉/豚肉/米/ごま	さばの味噌煮	肉団子の煮物	和え物（じゃが芋）	ほうれん草のごま和え
	レモン香るさっぱりチキン	291	8.2	22.1	13	15	13.7	1.2	2	227	111	卵/小麦/鶏肉/大豆/豚肉/乳成分/米	レモン香るさっぱりチキン	アスパラのソテー風	茄子の和え物	トマト
	ビーフシチュー	324	8	23.4	5	19.6	19	0.6	2.2	153	108	卵/乳成分/小麦/牛肉/大豆/りんご/米/鶏肉/豚肉/さば	ビーフシチュー	ポテトサラダ	卵のトマト煮	ブロッコリーのマリネ
	鮭の味噌漬け焼き	300	9.2	21.7	0	15.6	14.5	1.2	2.2	175	72	卵/乳成分/小麦/いか/さけ/大豆/ゼラチン/米/鶏肉/りんご	鮭の味噌漬け焼き	じゃが芋と鶏肉の煮物	ひじき煮	卵焼き
	白身魚の野菜たっぷり甘酢あんかけ	326	8.7	21.8	0	23.9	22.6	1.3	1.9	166	69	卵/乳成分/小麦/いか/大豆/ゼラチン/米/ごま	白身魚の野菜たっぷり甘酢あんかけ	豆腐の煮物	ほうれん草のごま和え	さつま芋バター
	豚肉の煮物	316	8.1	22.4	2	20	18.9	1	2.1	177	125	卵/乳成分/小麦/大豆/豚肉/米/ごま	豚肉の煮物	里芋となすの煮物	ごま豆腐	アスパラの和え物
	鶏肉の山椒焼き	321	8.3	22.4	1	21.5	20.3	1.2	2	231	109	卵/小麦/鶏肉/大豆/豚肉/乳成分/米	鶏肉の山椒焼き	豆腐の煮物	香りお浸し（人参）	さつま芋のレモン煮
	かれいの照り焼き	414	8.2	30.9	8	25.5	23.7	1.9	2	231	120	卵/乳成分/大豆/小麦/米	かれいの照り焼き	南瓜の煮物	辛子マヨネーズ和え	金時豆
	白身魚の唐揚げ野菜ソース	289	8	20.1	10	17.8	16.3	1.4	2	197	92	卵/乳成分/小麦/大豆/さば/米/鶏肉/ごま	白身魚の唐揚げ野菜ソース	根菜煮（人参・鶏）	なすの白和え	トマト
	肉じゃが	332	8.2	24.5	3	19	17.9	1.2	2.2	180	112	卵/乳成分/小麦/大豆/豚肉/鶏肉/米/りんご	肉じゃが	あさりの炒め煮	野菜のクリーム煮	卵焼き
C	鶏肉の野菜たっぷり甘酢あんかけ	337	8.4	23.1	5	24.6	23.5	1.1	2.1	156	107	卵/小麦/鶏肉/大豆/豚肉/乳成分/さば/米/りんご	鶏肉の野菜たっぷり甘酢あんかけ	豆腐の含め煮	ナムル	卵焼き
	回鍋肉	344	8	23.7	8	25.5	23.3	2.3	2	221	131	卵/乳成分/小麦/大豆/豚肉/ゼラチン/ごま/りんご	回鍋肉	さつま芋サラダ	アスパラのごま和え	大根の甘酢
	牛肉のプルコギ	337	8	23.7	2	21.4	20.3	1.2	2.2	218	124	卵/乳成分/小麦/牛肉/大豆/米/ごま/さば	牛肉のプルコギ	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
	白身魚の塩焼き	389	8.9	30.4	17	19.3	17.7	1.6	2.2	184	61	卵/乳成分/小麦/いか/大豆/ゼラチン/鶏肉/豚肉/ごま/米	白身魚の塩焼き	鶏肉と人参の煮物	じゃが芋のマヨ和え	ブロッコリーの酢味噌和え
	かれいの和風ソース	313	8.1	22.3	2	19.7	18.3	1.4	1.8	202	136	卵/乳成分/大豆/小麦/米/豚肉/ごま	かれいの和風ソース	ごぼうのしぐれ煮	大根の甘酢	ごま豆腐
	チキンのクリームソース	357	8.3	26.3	5	22.1	20.2	1.9	2.2	298	134	卵/小麦/鶏肉/大豆/豚肉/乳成分	チキンのクリームソース	ブロッコリーのトマト煮	じゃが芋のアリオリソース	きのこのソテー
	豚肉の塩だれ	374	8.2	26.3	9	25.8	24.1	1.7	2.2	223	124	卵/乳成分/小麦/大豆/豚肉/鶏肉/米	豚肉の塩だれ	南瓜の煮物	ひじきソテー	うぐいす豆
	鮭の芝焼き	395	9	27	1	28	25.5	2.4	2.1	238	84	卵/乳成分/小麦/いか/さけ/大豆/ゼラチン/米/くるみ	鮭の芝焼き	南瓜の和風あんかけ	ほうれん草のくるみ和え	金時豆
	赤魚の煮つけ	394	8.4	28.9	5	25.5	24.1	1.4	2.1	181	56	卵/乳成分/小麦/大豆/ゼラチン/米/鶏肉/豚肉/りんご	赤魚の煮つけ	ポテトサラダ	豆腐の煮物	ほうれん草のお浸し
	豚肉となすのみそ炒め	350	8	24.3	1	24.4	23.1	1.4	2.2	213	104	卵/乳成分/小麦/大豆/豚肉/ごま/りんご/ゼラチン/米	豚肉となすのみそ炒め	根菜煮（大根・人参）	卵焼き	南瓜のいとこ煮
	タンドリーチキン	405	8.2	31	7	23	21.1	2	2.2	247	121	卵/小麦/鶏肉/大豆/豚肉/乳成分/りんご	タンドリーチキン	豚肉のコンソメ煮	ごぼうサラダ	コーンソテー
	鱈の粕漬け	301	8	22	1	16.6	15.1	1.5	2.2	156	106	卵/乳成分/大豆/小麦/オレンジ/米/鶏肉/ごま/りんご	鱈の粕漬け	鶏肉と人参の炒め煮	ほうれん草のごま和え	卵焼き
	イカのオイスターソース炒め	324	8.2	22.2	2	22	20.9	1.1	2	147	120	卵/乳成分/いか/大豆/小麦/ごま/鶏肉/豚肉/米	イカのオイスターソース	なすの甘酢煮	鶏と人参の煮物	うぐいす豆
	鶏肉の油淋ソース	354	8.2	25.7	4	22.7	21.1	1.6	2.2	295	126	卵/小麦/鶏肉/大豆/豚肉/乳成分/米/ごま	鶏肉の油淋ソース	大根のオイスター煮	ナムル	ポテトサラダ
D	豆腐とあさりのにんにく醤油炒め	371	8.2	26.4	4	24.8	23	1.9	2.1	204	113	卵/乳成分/大豆/小麦/ごま/鶏肉/豚肉	豆腐とあさりのにんにく醤油炒め	中華風ごぼう	じゃが芋の磯和え	金時豆
	鶏のから揚げ	294	10	20.2	13	17.7	16.8	0.9	2.2	113	109	卵/小麦/鶏肉/大豆/ゼラチン/乳成分/豚肉/米/牛肉/ごま	鶏の唐揚げ	豆腐煮	ほうれん草のソテー	豚肉のごま和え
	豚肉のサムジャン炒め	311	8	22.8	1	17.7	16.6	1.2	2.2	195	102	卵/乳成分/小麦/大豆/豚肉/米/ごま/鶏肉/牛肉/ゼラチン	豚肉のサムジャン炒め	鶏肉の中華和え	ほうれん草の和え物	さつま芋の甘煮
	かれいの煮物	389	8.1	30.3	10	20.2	18.8	1.3	2.1	213	108	卵/乳成分/大豆/小麦/米/鶏肉/豚肉	かれいの煮物	ポテトサラダ	ほうれん草のあんかけ	貝の塩だれ
	さわらの西京焼き柚子風味	315	8.3	23.2	1	17.5	16.6	0.9	2.2	228	124	卵/乳成分/大豆/小麦/米/ごま	さわらの西京焼き柚子風味	椎茸と人参の煮物	小松菜の和え物	ごま豆腐
	鶏肉のバーベキューソース	383	8	25.6	1	30.9	29.1	1.7	2.2	211	117	卵/小麦/鶏肉/大豆/豚肉/乳成分/りんご	鶏肉のバーベキューソース	豚肉のバターソテー風	きのこのカレーマリネ	南瓜のいとこ煮
	牛肉と彩り野菜のトマト煮	344	8.1	22.1	4	28	26	2	2.2	251	138	卵/乳成分/小麦/牛肉/大豆/鶏肉/豚肉	牛肉と彩り野菜のトマト煮	南瓜のクリーム煮	ほうれん草のバターソテー	金時豆
	鮭のちゃんちゃん焼き	355	9	27.5	1	17.2	16.2	1	1.8	184	84	卵/乳成分/小麦/いか/さけ/大豆/ゼラチン/ごま/豚肉/りんご/米	鮭のちゃんちゃん焼き	ひじき煮	アスパラのごま和え	椎茸の梅和え
	あじのピリ辛焼き	426	8.9	33.4	5	21.9	20.1	1.7	1.7	263	90	卵/乳成分/小麦/いか/大豆/ゼラチン/米/ごま	あじのピリ辛焼き	大根の煮物	ひじきサラダ	ごま豆腐
	豚肉と豆腐の炒め物	345	8.5	23	11	25.4	23.6	1.7	2.2	211	124	卵/乳成分/小麦/大豆/豚肉/米/鶏肉/ごま	豚肉と豆腐の炒め物	大根の煮物	ほうれん草の柚子和え	うぐいす豆
	鶏肉の梅風味焼き	302	8.2	22.7	1	15.4	13.3	2	2.1	237	123	卵/小麦/鶏肉/大豆/豚肉/乳成分/米/りんご/ごま	鶏肉の梅風味焼き	貝柱の煮物	ごぼうのごま和え	ブロッコリーの白和え
	柚子香るさばの塩焼き	373	8.3	26.2	7	25.2	23.7	1.5	2.2	153	112	卵/乳成分/さば/大豆/小麦/鶏肉/豚肉/米	柚子香るさばの塩焼き	豆腐の煮物	玉葱の酢味噌あえ	うぐいす豆
	白身魚の唐揚げ生姜ソース	307	8.2	20.3	10	22.1	20.5	1.6	2.2	253	95	卵/乳成分/小麦/大豆/米/豚肉	白身魚の唐揚げ生姜ソース	じゃが芋の和風あんかけ	小松菜と豚肉の炒め物	大根の酢味噌和え
	麻婆豆腐	319	8.1	21.7	3	23.6	22.7	1.1	2.2	230	116	卵/乳成分/大豆/小麦/豚肉/ごま/牛肉/鶏肉/ゼラチン	麻婆豆腐	小松菜の和え物	椎茸のオイスター煮	ふかし芋
E	八宝菜	305	8.2	20.9	2	20.7	18.7	2	2.2	144	121	卵/乳成分/いか/大豆/ゼラチン/小麦/ごま/鶏肉/豚肉/米	八宝菜	肉団子のあんかけ	ブロッコリーのソテー	うぐいす豆
	チキンラタトゥイユ	383	8.1	27.6	1	25.5	24.5	1	2.2	255	126	卵/小麦/鶏肉/大豆/豚肉/乳成分	チキンラタトゥイユ	ポテトサラダ	きのこのソテー	ブロッコリー
	豚肉の生姜焼き	346	8.2	23.2	2	25.4	23.4	2	2.2	258	129	卵/乳成分/小麦/大豆/豚肉/米/ごま	豚肉の生姜焼き	大根とごぼうの煮物	小松菜のお浸し	金時豆
	白身魚のフリッター	371	8	28.4	15	20.3	19.4	0.9	2.1	181	96	卵/乳成分/小麦/さば/大豆/鶏肉/豚肉/りんご	白身魚のフリッター	鶏肉とほうれん草のクリーム煮	2色サラダ（人参・しいたけ）	卵焼き
	ぶりの塩焼き	363	8	28	9	18.9	17.6	1.4	2.2	208	111	卵/乳成分/大豆/小麦/鶏肉/豚肉/米/ごま/りんご	ぶりの塩焼き	人参の煮物	ほうれん草のごま和え	椎茸の梅しそ和え
	豚肉のスタミナ炒め	342	8.2	23.2	1	25.1	23.7	1.4	2.2	205	112	卵/乳成分/小麦/大豆/豚肉/米/ごま	豚肉のスタミナ炒め	豆腐の煮物	小松菜のごま和え	南瓜のいとこ煮
	牛肉のガーリック炒め	292	8	21.2	15	16.8	15.8	1	2.2	155	117	卵/乳成分/小麦/牛肉/大豆/鶏肉/豚肉/ごま/米	牛肉のガーリック炒め	鶏肉の煮物	なすのごま和え	ブロッコリーの酢味噌和え
	白身魚のアメリケーヌソース	318	8.9	20.1	1	25.2	23.5	1.6	1.8	161	61	卵/乳成分/小麦/いか/大豆/ゼラチン/えび/鶏肉/豚肉	白身魚のアメリケーヌソース	鶏とじゃが芋の煮物	ほうれん草のバターソテー風	金時豆
	サーモンフライ	310	8	21.7	8	20.1	19	1.1	2.2	218	84	卵/乳成分/小麦/さけ/大豆/鶏肉/豚肉/米/りんご/さば	サーモンフライ	里芋のあんかけ	卵焼き	小松菜のお浸し
	カレー風味の洋風肉じゃが	381	8.1	27.1	1	26.5	24.6	1.9	2.2	242	121	卵/乳成分/小麦/大豆/豚肉/鶏肉/米	カレー風味の洋風肉じゃが	ブロッコリーのソテー	大根の甘酢がけ	人参の甘煮
	チキンのハーブ焼き	329	8.1	23	1	21.8	20.2	1.6	2.1	185	112	卵/小麦/鶏肉/大豆/豚肉/乳成分/米	チキンのハーブ焼き	豚肉となすのトマト煮	コーンソテー	金時豆
	鯵のさっぱり梅煮	340	8.7	24.9	3	19.5	18.3	1.2	1.7	163	70	卵/乳成分/小麦/いか/大豆/ゼラチン/米/りんご	あじのさっぱり梅煮	あさりとごぼうの煮物	さつま芋の和え物	卵焼き
	鯖のつけ焼き	353	8	27	5	18	17	1.1	2	221	111	卵/乳成分/さば/大豆/小麦/米/鶏肉/りんご	鯖のつけ焼き	鶏肉と人参の味噌マヨがけ	大根の甘酢がけ	卵焼き
	牛肉の黒酢炒め	326	8.1	23.7	1	19.7	18.7	1	2.2	151	107	卵/乳成分/小麦/牛肉/大豆/鶏肉/豚肉/ゼラチン/米/ごま/さば	牛肉の黒酢炒め	豆腐の中華風旨煮	ほうれん草のナムル	人参のマリネ