

≪MFSやわらか楽盛キット栄養価≫

毎週の定期食材発注→翌週金曜日発送→土曜日着（北海道及び九州は日曜着）

献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (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	副菜4	副菜5	
A	チキンのチーズソース	249	7.6	17.6	15	1.6	198	141 卵/小麦/鶏肉/大豆/ゼラチン/乳成分/米/ごま/豚肉	チキンのチーズソース	豆腐のみたらし風	スクランブルエッグ	菜の花とハムのごまだれ	大根の味噌田楽	大豆のカレー和え	
	麻婆茄子	190	6.7	7.4	25.2	1.2	389	88 鶏肉/大豆/乳成分/小麦/牛肉/ごま/豚肉/卵/米	麻婆茄子	ポテトサラダ	金時豆	蓮根の甘酢	つぼ漬け	小松菜の辛し和え	
	豚肉のブルコギ風	195	13.8	6.9	19.2	1.4	402	139 豚肉/大豆/小麦/米/ごま/卵/ゼラチン/落花生/さば	豚肉のブルコギ風	南瓜の甘煮	卵焼き	大豆のピーナッツ和え	ほうれん草の青じそサラダ	いんげんのごま和え	
	たらの照り焼き風	154	10.9	3.9	19.1	1.6	326	146 小麦/大豆/米/魚介類/鶏肉/豚肉/ごま/さば/りんご	たらの照り焼き風	キャベツのすりごま和え	小松菜の青じそサラダ	大豆の甘煮	大学芋	人参の赤しそ和え	
	めばるの塩焼き	161	10.5	8	12.3	1.2	356	124 鶏肉/豚肉/大豆/乳成分/小麦/りんご/卵	めばるの塩焼き	大豆のチリコンカン	大根の塩だれ	青梗菜のソテー風	青梗菜のソテー風	さつま芋のサラダ	
	赤魚のおろし煮	171	9.7	9.4	12	1	329	108 小麦/大豆/米/卵/鶏肉/豚肉/りんご/ごま	赤魚のおろし煮	ポテト和え	人参のマーマレード	キャベツのトマトソース	ほうれん草の和風サラダ	豆腐のごまだれ	
チキンカレー	183	10	8.9	16.4	1.4	323	125 鶏肉/大豆/小麦/豚肉/乳成分/バナナ/りんご/卵/落花生/米	チキンカレー	卵とトマトの和え物	ポテトの磯和え	リンゴのコンポート	小松菜のピーナッツ和え	ブロッコリーのマヨ和え		
B	筑前煮	195	12.2	6.8	21.6	1.8	504	125 鶏肉/小麦/大豆/米/乳成分/りんご/卵	筑前煮	大豆のチリコンカン	スクランブルエッグ	大学芋	つぼ漬け	大根のゆず味噌	
	豚カツ	292	7.8	20.7	18.6	1.8	263	92 卵/小麦/大豆/豚肉/ゼラチン/ごま/米/鶏肉/りんご	豚カツ	小松菜の中華風	卵焼き	里芋のごまみそ	ブロッコリーのトマトソース	大豆のカレー和え	
	親子煮	227	17.3	10	16.4	1.4	436	168 鶏肉/大豆/卵/乳成分/小麦/米/豚肉/さば/ごま	親子煮	さつま芋のハム和え	人参のマーマレード	ほうれん草の青じそサラダ	昆布豆	蓮根のきんぴら	
	さばの照り煮	207	14.5	10.5	13.8	1.5	373	156 さば/小麦/大豆/米/鶏肉/豚肉/りんご/卵/乳成分/落花生	さばの照り煮	白菜の酢味噌和え	じゃが芋の赤しそ和え	菜の花のきみお和え	里芋の煮物風	大豆のピーナッツ和え	
	鱈の西京焼き風	172	10.5	3.9	23.5	1	346	144 大豆/米/小麦/ごま/卵/豚肉/りんご/鶏肉	鱈の西京焼き風	いんげんの生姜醤油	さつま芋のマヨマスタード	金時豆	筍の木の芽和え	青梗菜の柚子カツオ和え	
	白身魚のフリッター	247	7.3	17.4	15.5	1.2	298	108 卵/乳成分/小麦/さば/大豆/豚肉/りんご/鶏肉/ごま/米	白身魚のフリッター	ほうれん草のクリーム煮	カリフラワーのマリネ	豆腐のごま和え	大豆の甘煮	じゃが芋とベーコンのトマト煮	
豆腐とあさりの生姜煮	185	8.3	9.1	17.6	1.3	314	123 大豆/小麦/米/卵/ゼラチン/落花生/乳成分/鶏肉/豚肉/りんご/ごま	豆腐とあさりの生姜煮	あんかけ卵	じゃが芋のサラダ	人参のピーナッツ和え	ブロッコリーのマリネ	ほうれん草の白和え		
C	チキンのクリームソース	203	13.6	8.5	18.2	1.5	372	137 鶏肉/乳成分/小麦/大豆/卵/ゼラチン/ごま/さば/米/りんご	チキンのクリームソース	卵焼き	昆布佃煮	ブロッコリーサラダ	じゃが芋の華風炒め	蓮根の赤しそ和え	
	豚肉の柚子ポン酢ソース	196	13.2	5.3	23.7	1.5	331	149 豚肉/小麦/オレンジ/大豆/ごま/さば/鶏肉/乳成分/卵	豚肉の柚子ポン酢ソース	大根の味噌あんかけ	蓮根の磯和え	あさりのクリーム煮	じゃが芋のアリオソース	金時豆	
	鶏のから揚げ	215	8.5	13.4	14.6	1.8	278	127 卵/小麦/鶏肉/大豆/ゼラチン/豚肉/米/りんご/くるみ/ごま	鶏のから揚げ	かぶのそぼろあんかけ	大豆のトマト煮	卵の炒り煮	青梗菜のくるみお和え	里芋のごまみそ	
	さわらの山椒焼き	203	11.4	12.9	10.6	1.2	467	202 大豆/小麦/米/ごま/さば/りんご/卵/乳成分/鶏肉	さわらの山椒焼き	ほうれん草の辛し和え	豆腐の梅和え	人参のグラッセ	スクランブルエッグ	じゃが芋のサラダ	
	たらの甘酢あんかけ	176	9.7	8	16.5	1.3	341	128 小麦/大豆/ごま/卵/鶏肉/豚肉/りんご	たらの甘酢あんかけ	大学芋	いんげんの白和え	カリフラワーのカレー和え	ほうれん草のナムル	白菜のトマトソース	
	めばるの甘露煮	211	12.2	10.2	17.9	1.7	417	166 小麦/大豆/米/卵/鶏肉/豚肉/ごま	めばるの甘露煮	煮物（蓮根・人参）	ポテト和え	キャベツのすりごま和え	大豆の甘煮	ブロッコリーのオオスター煮	
クリームコロッケデミソース	306	5.9	20	26.2	1.5	260	76 乳成分/小麦/鶏肉/大豆/豚肉/りんご/卵	クリームコロッケデミソース	小松菜のハム和え	人参のマーマレード	じゃがバター	大豆のトマト煮	なすの甘酢		
D	ハンバーグ	249	8.1	9.9	32	1.8	494	130 乳成分/小麦/牛肉/鶏肉/大豆/りんご/卵/豚肉/ゼラチン	ハンバーグ	ポテトサラダ	青梗菜の中華あんかけ	南瓜の甘露煮	白菜のコンソメ煮	金時豆	
	牛肉のすき焼き風	189	9.7	10.4	14.8	1.6	396	105 牛肉/大豆/小麦/米/鶏肉/豚肉/卵/乳成分	牛肉のすき焼き風	じゃが芋のポトフ風	大根の味噌マヨかけ	大豆の甘煮	卵とトマトの和え物	つぼ漬け	
	豚肉のしぐれ煮	178	11.7	8	15.2	1.5	273	125 豚肉/小麦/大豆/米/鶏肉/くるみ/卵/乳成分/ごま	豚肉のしぐれ煮	蓮根の山椒味噌和え	白菜の浅漬け風	人参のくるみお和え	ジャーマンポテト	いんげんの生姜醤油	
	白身魚の唐揚げ野菜ソース	209	7.2	11.1	19.8	1.6	334	100 卵/乳成分/小麦/大豆/鶏肉/豚肉/りんご/米/ごま/さば	白身魚の唐揚げ野菜ソース	大豆の煮物	ブロッコリーの胡麻ドレ	さつま芋の甘煮	ほうれん草の青じそサラダ	キャベツの赤しそ和え	
	はまきのピリ辛焼き	176	9.7	6.8	19.4	1.6	377	130 小麦/大豆/米/ごま/さば/鶏肉/りんご/豚肉	はまきのピリ辛焼き	南瓜の胡麻煮	菜の花のナムル	豆腐のみたらし風	ごぼうの味噌煮	大豆のトマト煮	
	赤魚の生姜煮	192	10.6	11.4	11.8	0.9	296	104 小麦/大豆/米/鶏肉/豚肉/ごま/卵/りんご	赤魚の生姜煮	粉ふき芋	小松菜のきんぴら	カリフラワーのカレー和え	大豆のマヨマスタード	人参の甘煮	
八宝菜	184	11.4	8.5	15.8	1.5	345	133 豚肉/小麦/鶏肉/大豆/ごま/卵/米/乳成分/くるみ/さば	八宝菜	ひろうすのあんかけ	ブロッコリーのソテー	里芋のくるみお和え	大豆の甘煮	昆布佃煮		
E	豚肉の青じそおろし	173	10.4	5.5	19.6	1.9	410	122 豚肉/小麦/さば/大豆/ごま/卵/乳成分/鶏肉/米/りんご	豚肉の青じそおろし	南瓜のオオスターソース煮	たまご和風あん	里芋の煮物風	小松菜の辛し和え	蓮根の赤しそ和え	
	肉じゃが	181	9.5	8.8	16.7	1.2	385	127 牛肉/大豆/小麦/米/ごま/さば/卵/乳成分/鶏肉/りんご/くるみ	肉じゃが	大豆の昆布煮	スクランブルエッグ	カリフラワーの梅サラダ	豆腐のくるみお和え	ほうれん草の白和え	
	牛肉の黒酢炒め	171	9.1	7.9	15.8	1.6	308	111 牛肉/大豆/米/小麦/ごま/鶏肉/豚肉	牛肉の黒酢炒め	じゃが芋のあんかけ	菜の花の中華和え	大根の味噌和え	キャベツの浅漬け風	菜のごま和え	
	鯖のつけ焼き	254	14.1	12.1	22	1.4	334	139 さば/小麦/大豆/米/卵/鶏肉/豚肉/ゼラチン	鯖のつけ焼き	人参の味噌マヨかけ	金時豆	ポテトの磯和え	卵焼き	菜の花の炒め煮	
	白身魚の照り焼き	178	10.2	9.2	14.2	1.6	323	104 小麦/大豆/米/魚介類/卵/ごま/鶏肉/豚肉/落花生	白身魚の照り焼き	さつま芋のマヨ和え	青梗菜の辛し和え	白菜の中華和え	大豆のピーナッツ和え	ごぼうの味噌煮	
	赤魚の味噌漬け焼き	168	10.7	9.4	10	1.3	301	104 大豆/米/小麦/鶏肉/豚肉/乳成分/卵/さば/りんご	赤魚の味噌漬け焼き	赤魚の煮物	カリフラワーの甘酢	大豆の煮物	キャベツのカレー和え	人参の梅和え	
コロッケ	355	6.2	19.7	38.5	1.9	429	97 乳成分/小麦/鶏肉/大豆/りんご/米/豚肉	コロッケ	大豆のチリコンカン	茄子のお浸し	金時豆	ブロッコリーのマリネ	里芋のゆず味噌		
F	鶏肉のくわ焼き	172	14.3	4.5	18.6	1.1	459	166 鶏肉/小麦/大豆/米/卵/乳成分/豚肉/りんご/落花生	鶏肉のくわ焼き	卵とトマトの和え物	ほうれん草のお浸し	カリフラワーのマリネ	大豆のピーナッツ和え	南瓜のいとこ煮	
	豚肉の生姜焼き	172	13.4	6.1	16	1.9	252	132 豚肉/小麦/オレンジ/大豆/卵/ゼラチン/米/ごま/乳成分/鶏肉/りんご	豚肉の生姜焼き	あんかけ卵	菜の花のごまだれ	じゃが芋のベーコン和え	れんこんの木の芽和え	キャベツのゆかり和え	
	酢鶏	203	7.3	11.6	16.6	1.6	246	101 卵/小麦/鶏肉/大豆/ゼラチン/ごま/りんご/米/さば/豚肉/乳成分	酢鶏	ブロッコリーの中華和え	煮奴	菜の花の辛し和え	昆布豆	白菜の和風サラダ	
	さわらのゆず味噌焼き	172	11.3	7.4	15.7	1.9	468	194 大豆/小麦/オレンジ/さば/鶏肉/豚肉/ごま	さわらのゆず味噌焼き	小松菜のボン酢和え	じゃが芋の味噌煮	キャベツの青じそサラダ	白菜のすりごま和え	人参のマーマレード	
	鱈の粕漬け	176	9.7	7.1	18.6	1.4	342	132 卵/小麦/オレンジ/大豆/米/ごま/鶏肉/豚肉/乳成分	鱈の粕漬け	さつま芋のレモン煮	小松菜のごま和え	蓮根のカレー和え	人参のグラッセ	青梗菜のソテー風	
	サーモンフライ	171	6.6	7.5	18.4	1.9	292	81 卵/乳成分/小麦/さけ/大豆/魚介類/鶏肉/豚肉/ごま/さば/りんご	サーモンフライ	里芋のあんかけ	ごぼうの味噌田楽	ほうれん草の和風和え	カリフラワーのコンソメ煮	豆腐の梅和え	
麻婆豆腐	208	10.1	11.5	16.5	1.3	304	101 鶏肉/大豆/乳成分/小麦/牛肉/ごま/豚肉/卵/米/ゼラチン/りんご	麻婆豆腐	キャベツのハム和え	筍の和風煮	卵焼き	ふかし芋	茄子のトマトソース		
G	チキンのトマト煮込み	177	15.2	6.6	14.9	1.3	368	131 鶏肉/大豆/乳成分/小麦/りんご/豚肉/米/落花生/卵	チキンのトマト煮込み	ほうれん草の柚子かつお	カリフラワーの赤しそ和え	いんげんのピーナッツ和え	スクランブルエッグ	じゃが芋のカレーソース	
	豚肉のハヤシソース	187	10.3	9.3	15.8	1.6	321	120 豚肉/大豆/乳成分/小麦/鶏肉/りんご/卵/米/ごま/さば	豚肉のハヤシソース	キャベツのトマトソース	ブロッコリーのマヨマスタード	菜の花のきんぴら	かぶの梅サラダ	昆布豆	
	回鍋肉風	170	9.1	6.7	18.9	1.6	301	105 豚肉/小麦/鶏肉/大豆/ごま/りんご/卵/乳成分/米	回鍋肉風	ほうれん草の卵あんかけ	蓮根の甘酢	いんげんの胡麻和え	じゃがバター	人参のマーマレード	
	たらの蒲焼風	150	10.6	3.1	19.8	1.6	307	145 大豆/小麦/米/魚介類/ごま/さば	たらの蒲焼風	筍の昆布和え	小松菜の青じそサラダ	ブロッコリーのあんかけ	大学芋	煮奴	
	白身魚のにんにく醤油焼き風	156	8.7	7.7	13	1.8	329	107 小麦/大豆/卵/乳成分/豚肉/ごま/米	白身魚のにんにく醤油焼き風	ポテトサラダ	人参のグラッセ	青梗菜の辛し和え	ふろふき大根	蓮根の煮物	
	あさりのオオスターソース炒め	169	7.3	6	21.9	1.7	332	130 大豆/ごま/小麦/くるみ/米/卵/鶏肉/豚肉	あさりのオオスターソース炒め	里芋のくるみお和え	筍の土佐煮風	金時豆	カリフラワーのサラダ	白菜の浅漬け風	
カツカレー	290	7.7	19	21.7	2	279	87 卵/小麦/大豆/豚肉/ゼラチン/鶏肉/乳成分/バナナ/りんご/さば/オレンジ	カツカレー	大豆のチリコンカン	里芋の味噌煮	卵焼き	人参のマヨ和え	豆腐のボン酢和え		
H	ボークチャップ	163	11	5.7	17.5	1.5	251	111 豚肉/大豆/小麦/鶏肉/乳成分/りんご/卵/ごま/米	ボークチャップ	カリフラワーのマリネ	粉ふき芋	りんごのコンポート	ブロッコリーのごまだれ	筍の木の芽和え	
	ひき肉と豆腐の甘味噌煮	190	9.5	6.1	24.5	1.4	385	105 鶏肉/大豆/ごま/小麦/さば/豚肉/卵/乳成分/米/りんご	ひき肉と豆腐の甘味噌煮	白菜の塩だれ	あんかけ卵	里芋のそぼろ煮	南瓜のいとこ煮	蓮根のきんぴら	小松菜の柚子カツオ
	味噌カツ	252	8.7	16.7	15.8	1.9	231	88 卵/小麦/大豆/豚肉/ゼラチン/さば/米/鶏肉/りんご	味噌カツ	味噌カツ	じゃが芋の味噌煮	キャベツの赤しそ和え	大豆のマヨマスタード	菜の花の青じそサラダ	
	たらの幽庵焼き	167	11.8	9.1	9.7	1.2	323	139 小麦/大豆/米/ごま/卵/ゼラチン/鶏肉/豚肉/乳成分	たらの幽庵焼き	たらの幽庵焼き	茄子の中華和え	大豆の甘煮	卵焼き	人参のマヨ和え	ほうれん草のソテー
	さわらのラタトゥイユ	204	12.2	11.5	13.4	1.8	513	202 乳成分/小麦/鶏肉/大豆/りんご/米/ごま/さば/卵	さわらのラタトゥイユ	じゃが芋の煮物	小松菜の辛し和え	蓮根の梅和え	大豆のカレー和え	大根のゆず味噌	
	白身魚の和風ソース	158	10.9	5.7	16	1.1	325	131 小麦/大豆/米/ごま/さば/オレンジ	白身魚の和風ソース	昆布豆	かぶの甘酢	菜の花のごま和え	さつま芋のあんこ煮	豆腐のボン酢和え	
がんもと野菜の煮物	175	11.3	3.8	23.5	1.4	357	130 卵/大豆/鶏肉/小麦/米/ごま/豚肉/りんご	がんもと野菜の煮物	ごぼうのしぐれ煮風	里芋のごまみそ	ブロッコリーのトマトソース	金時豆	キャベツのレモン醤油		