

<<MFSバランス健康食 栄養価>>

献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	コレステロール	炭水化物	繊維	食物繊維	食塩相当量	カリウム	リン	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もと野菜の煮物	247	18.5	11	51	20.1	14.9	5.2	1.7	495	219 小麦/ごま/大豆/鶏肉/豚肉/米	おだしのきいたがんもと野菜の煮物	ごぼうのしぐれ煮	漬漬 (大根人参ゆず)	金時豆		
	すき焼き風	255	19.1	11.9	40	18.8	14	4.8	2	561	208 牛肉/大豆/小麦/米/卵/ごま	すき焼き風	お浸し (小松菜)	煮豆 (枝豆)			
	豚肉の味噌炒め	255	18.1	11.8	44	21.5	14.8	6.6	1.8	752	223 豚肉/小麦/ごま/大豆/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	ビーンズサラダ	オクラの和え物		
	さばのんにく醤油焼き	262	21.1	12.1	46	17.1	14.1	4.9	1.8	669	249 さば/小麦/大豆/米/鶏肉/りんご	さばのんにく醤油焼き	さばのんにく醤油焼き	キャベツの塩昆布和え	コンポート		
	鰯のホワイトソース仕立て	263	19.4	10	67	24.7	21.2	3.5	1.7	568	243 小麦/大豆/乳成分/卵/豚肉/米/鶏肉/りんご	鰯のホワイトソース仕立て	鰯のホワイトソース仕立て	キャベツのソテー	トマト煮 (女手)	うぐいす豆	
	鶏肉のくわ焼き	247	20.1	12.1	80	18.3	12.8	5.5	1.6	667	266 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	267	19.5	11.3	50	21.9	18.8	3.2	2	507	227 小麦/大豆/豚肉/鶏肉/米	豚カツ	煮物 (大根・人参・鶏)	お浸し (菜の花・じゃこ)	キャベツの塩昆布和え		
	ぶり大根	263	18.4	11.8	47	22.4	15.4	7	2.5	710	195 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	じゃが芋ときのこのポン酢和え	煮物 (ごぼう・菊)	キャベツの塩昆布和え		
	赤魚のおろし煮	248	20.5	10.7	50	18.6	12.7	5.9	1.4	699	237 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	ポテトサラダ	ほうれん草の和え (ほうれん草)	
	豚肉と根菜の煮物	263	18.1	11.3	42	24.5	19.4	5.1	1.5	614	245 豚肉/小麦/大豆/米/ごま/さば/りんご	豚肉と根菜の煮物	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		
B	鶏肉の西京漬け焼き	248	20	10.9	75	20	17.3	2.7	2.3	561	247 鶏肉/大豆/ゼラチン/小麦/鶏肉/ごま/卵/乳成分/豚肉	鶏肉の西京漬け焼き	鶏肉の西京漬け焼き	春雨サラダ	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	19.8	11.9	64	16.6	12.2	4.4	1.9	629	258 小麦/大豆/米/ごま/卵/乳成分/鶏肉	旨味たっぷりめばるの和風あん	旨味たっぷりめばるの和風あん	なすの味噌炒め煮	菊の土佐煮	肉団子	
	さわらのマスタートソテー	247	18.6	12	43	17.8	10.4	7.4	2	709	240 小麦/大豆/豚肉/りんご/鶏肉/卵/乳成分	さわらのマスタートソテー	さわらのマスタートソテー	コンメ煮 (キャベツ・エリンギ・鶏)	ソテー (グリーンピース)		
	鶏肉とごろっと野菜のカレー煮	247	19.4	11.9	71	18.9	12.8	6.1	1.6	636	235 鶏肉/小麦/大豆/米/ごま	鶏肉とごろっと野菜のカレー煮	鶏肉とごろっと野菜のカレー煮	ぜんまい煮	オクラの卒子和え	青のり和え (揚げじゃが芋)	
	筑前煮	247	18.4	11.7	53	19.3	13.9	5.4	1.5	562	258 鶏肉/小麦/大豆/米/ごま/卵	筑前煮	鶏肉/小麦/大豆/米/ごま/卵	卵の花煮	ほうれん草サラダ	煮豆 (枝豆)	
	酢豚	267	19.3	12.1	88	23.2	19.9	3.3	2.7	551	233 鶏肉/小麦/ごま/大豆/りんご/米/わか/豚肉	酢豚	中華煮	キャベツの和え物	しほ漬		
	ハンバーグデミグラスソース仕立て	249	19.2	12	57	18	13.6	4.5	2.1	589	273 乳成分/小麦/牛肉/鶏肉/大豆/りんご/卵/豚肉	ハンバーグデミグラス仕立て	ハンバーグデミグラス仕立て	コンメ煮	あさりの和え物		
	さわらの蒲焼風	247	18.6	11.9	48	15.3	12.3	3	2.1	774	235 小麦/大豆/米/魚介類/ごま	さわらの蒲焼風	さわらの蒲焼風	茄子のおろし煮	漬漬 (白菜)		
	さばの味噌煮	253	18	11.6	50	18.7	15.2	3.6	1.6	503	211 さば/小麦/大豆/鶏肉/米/ごま	さばの味噌煮	煮物 (鶏・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	249	19.3	12.1	71	18.7	15.1	3.6	1.7	597	226 鶏肉/乳成分/小麦/オレンジ/大豆/豚肉/ゼラチン/かに/米/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	ソテー (コーン)		
ポークンチュー	272	19.9	11.7	51	23.7	18.6	5.1	1.8	703	239 乳成分/小麦/鶏肉/大豆/豚肉/りんご/卵/米	ポークンチュー	ポテトサラダ	ポテト煮	枝豆のマリネ			
鮭の味噌漬け焼き	256	19.1	11	49	19.5	15.5	4	1.7	602	232 さけ/ゼラチン/大豆/米/鶏肉/ごま/卵	鮭の味噌漬け焼き	鮭の味噌漬け焼き	南瓜のそぼろ煮	卵焼き			
白身魚の野菜たっぷり甘酢あんかけ	263	18.5	10	29	25.4	22.3	3.1	1.9	622	217 小麦/大豆/ごま/米/卵/乳成分	白身魚の野菜たっぷり甘酢あんかけ	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	256	18.5	12.1	47	19.4	14.1	5.4	1.6	787	230 豚肉/小麦/大豆/米/ごま	豚肉のみぞれ煮	豚肉のみぞれ煮	煮物 (女手・里芋)	ひじき煮	キャベツの塩昆布和え		
鶏肉の山椒焼き	247	19	10.7	71	21	17.1	3.9	2	943	246 鶏肉/小麦/さば/大豆/米/魚介類/ごま	鶏肉の山椒焼き	鶏肉の山椒焼き	糸昆布煮 (昆布・人参・油揚げ)	香りお浸し	さつま芋のレモン煮		
めばるの照り焼き	259	19	11.5	60	18.8	14.8	4	1.4	674	248 小麦/大豆/米/魚介類/ごま	めばるの照り焼き	めばるの照り焼き	南瓜の揚煮	煮豆 (枝豆)			
白身魚の唐揚げ野菜ソース	247	21	11.3	67	16.7	13.2	3.5	2	602	251 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	白身魚の唐揚げ野菜ソース	根菜煮 (蓮根・人参・鶏)	菊のおかか和え	漬漬		
肉じゃが	249	18.1	12.1	70	19.2	13.9	5.3	1.6	615	224 豚肉/小麦/大豆/米/鶏肉/ごま/卵/ゼラチン	肉じゃが	肉じゃが	小松菜とじゃこの炒め物	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	251	20.1	11.4	70	20.1	16.8	3.3	1.8	608	223 鶏肉/小麦/大豆/ごま/米	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	厚揚げの合め煮	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	249	18.2	12.1	53	18.6	15.8	2.8	1.9	481	201 豚肉/小麦/大豆/米/ごま/りんご/鶏肉	回鍋肉	回鍋肉	春雨サラダ (きゅうり・さきみ)	菊のオイスター煮	紅白なます	
	豚肉のブルコギ	252	18.3	10.9	50	22.6	17.3	5.2	1.5	711	212 豚肉/小麦/ごま/大豆/りんご/卵/米	豚肉のブルコギ	豚肉のブルコギ	ポテトサラダ	お浸し (小松菜)		
	めばるの塩焼き	254	18.5	10.1	72	22.9	19	4	1.3	670	233 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	漬漬 (白菜)		
	ホキの和風ソース	254	20.5	10.9	50	19.1	13.4	5.6	1.6	714	242 小麦/大豆/米/豚肉/ごま	ホキの和風ソース	ホキの和風ソース	ごぼうのしぐれ煮	漬漬 (大根ゆず)		
	チキンのクリームソース	250	19.1	12.1	68	21	14.4	6.6	1.7	713	248 鶏肉/小麦/大豆/乳成分/りんご/卵/米	チキンのクリームソース	チキンのクリームソース	マカロニのトマト煮	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	268	18	12	47	23.9	18.5	5.5	2	666	218 豚肉/鶏肉/ごま/大豆/小麦/米	豚肉の塩だれ	豚肉の塩だれ	南瓜の合め煮	ブロッコリーの群の物		
	鮭の芝焼風	272	18.9	12	35	23	16.8	6.3	2.1	754	265 さけ/大豆/小麦/米/りんご/鶏肉/りんご	鮭の芝焼風	鮭の芝焼風	南瓜の和風あんかけ	小松菜のくるみ和え	大豆のトマト煮	
	赤魚の煮付け	247	20	10.5	46	18	14.8	3.2	1.7	572	236 小麦/大豆/卵/米	赤魚の煮付け	赤魚の煮付け	ポテトサラダ	お浸し (ほうれん草・油揚げ)		
	豚肉となすのみそ炒め	250	18.8	10.9	42	21.7	16.5	5.3	1.9	718	242 豚肉/大豆/小麦/ごま/りんご/ゼラチン/米	豚肉となすの味噌炒め	豚肉となすの味噌炒め	切干大根煮	菜の花の卒子和え	ゆずパイン	
タンドルーチン	247	18.9	11.7	72	20.2	12.6	7.6	1.8	636	239 鶏肉/乳成分/小麦/大豆/豚肉/卵	タンドルーチン	根菜のコンメ煮	ごぼうサラダ	ソテー (グリーンピース)			
鰯の粕漬	247	18.4	11.9	62	18.7	13.1	5.7	2.1	536	207 卵/小麦/オレンジ/大豆/鶏肉/米/ごま/ゼラチン	鰯の粕漬	鰯の粕漬	炒め煮 (鶏・じゃが芋・玉葱・人参)	ブロッコリーのごま味噌和え	卵焼き		
カニのオイスターソース炒め	272	18	11.7	32	24.8	20.8	4	2.1	554	230 小麦/かに/大豆/豚肉/牛肉/鶏肉/ゼラチン/ごま	カニのオイスターソース炒め	カニのオイスターソース炒め	高野豆腐のあんかけ	なすの甘酢煮	金時豆		
鶏肉の油淋ソース	271	18.5	10.2	70	28.8	24.9	3.9	2.5	728	230 鶏肉/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	鶏肉の油淋ソース	鶏肉のオイスターソース煮	ナムル (ほうれん草・もやし)	大芋		
D	厚揚げとあさりのんにく醤油炒め	269	18	9.9	38	27.9	22.9	5	2.1	476	273 大豆/小麦/米/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	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)	もやしの中華和え	白花豆	
	鶏のから揚げ	251	18.1	11.7	67	22.3	17.4	4.9	2.1	580	209 鶏肉/乳成分/小麦/大豆/米	鶏のから揚げ	鶏のから揚げ	切干大根煮	お浸し (オクラ)		
	豚肉のサムジャン炒め	252	18	11	48	21.7	19.4	2.3	2.1	483	199 豚肉/小麦/ごま/大豆/卵/乳成分/えび	豚肉のサムジャン炒め	豚肉のサムジャン炒め	春雨サラダ (きゅうり・ハム)	お浸し		
	かれののみぞれ煮	261	20.6	10.8	65	20.7	16.6	4.1	1.8	655	260 ゼラチン/小麦/大豆/米/卵/落花生/ごま	かれののみぞれ煮	かれののみぞれ煮	ほうれん草のベーコンソテー	あさりのごま和え		
	さわらの西京焼き 柚子風味	254	20.4	11.9	48	16.2	12.8	3.4	2	673	263 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)		
	鶏肉のパーベキューソース	247	18.7	11.9	71	20.1	15	5.1	2.2	682	242 鶏肉/大豆/りんご/卵/乳成分/豚肉/米/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	ほうれん草のベーコンソテー	豆のガーリック		
	チキンのトマトソース煮込み	256	18.3	11.6	55	23.7	15.8	8	2.2	749	225 鶏肉/米/大豆/乳成分/小麦/りんご/豚肉/卵	チキンのトマトソース煮込み	チキンのトマトソース煮込み	コンメ煮 (じゃが芋・人参)	ほうれん草のバターソテー	鶏肉のカレー炒め	
	鮭のちゃんちゃん焼き	248	18.5	12.1	45	17.2	11.8	5.5	2.4	766	248 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	鮭のちゃんちゃん焼き	ひじき煮 (大豆)	いんげんの卒子和え		
	あじのピリ辛焼き	249	18.6	12.1	50	16.5	11.1	5.5	2.2	797	272 小麦/ごま/大豆/米/卵/乳成分/豚肉	あじのピリ辛焼き	あじのピリ辛焼き	切干大根煮	お浸し (オクラ)		
	豚肉と厚揚げ炒め	260	18	10.1	34	25.9	20.2	5.7	2.1	779	227 豚肉/鶏肉/小麦/大豆/米/米	豚肉と厚揚げ炒め	豚肉と厚揚げ炒め	煮物 (大根のおかか煮)	金時豆		
鶏肉の梅風味焼き	255	20.3	11.9	70	19.6	13.5	6.2	1.8	522	260 鶏肉/大豆/りんご/小麦/米/ごま/落花生	鶏肉の梅風味焼き	鶏肉の梅風味焼き	ごぼうの胡麻味噌	ビーナッツ和え			
柚子香るさばの塩焼き	257	18	12.1	37	18	12.8	5.2	1.1	671	234 さば/小麦/大豆/米/ごま	柚子香るさばの塩焼き	柚子香るさばの塩焼き	南瓜の煮物	菜の花のごま和え	煮豆 (枝豆)		
白身魚の唐揚げ 生姜ソース	251	18.8	11.5	46	19	14.3	4.7	1.4	594	201 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	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	261	19.6	10.8	46	23.5	19.5	4	2.1	692	231 大豆/豚肉/乳成分/小麦/牛肉/ごま/鶏肉	麻婆豆腐	麻婆豆腐	煮梗菜の梅和え	ピーマンのオイスターソテー	ふかし芋		
E	八宝菜	266	19.4	11.9	50	23.4	18.9	4.6	1.7	540	217 豚肉/小麦/ごま/鶏肉/大豆/米/もち	八宝菜	餃子の甘酢かけ	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	248	19.5	12.1	69	21.4	12.9	8.5	1.7	808	258 鶏肉/小麦/大豆/りんご/卵/乳成分/豚肉/米	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 (ベーコン入り)	ブロッコリー		
	豚肉の生姜焼き	269	18.1	11.8	49	24.6	19	5.6	2	633	231 豚肉/小麦/オレンジ/大豆/りんご/米/卵/ごま	豚肉の生姜焼き	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	
	鰯のフリッター	247	18.7	10.4	60	22.6	17.1	5.5	1.6	639	238 卵/乳成分/小麦/大豆/鶏肉/りんご/鶏肉/米	鰯のフリッター	鰯のフリッター	ほうれん草とチキンのクリーム煮	きのこマリネ		
	ぶりの塩焼き	251	18.5	11.9	56	17.4	14	3.3	1.7	661	174 ゼラチン/小麦/オレンジ/大豆/鶏肉/米/ごま/りんご	ぶりの塩焼き	ぶりの塩焼き	さつま芋の煮物	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	259	19.5	11	46	22	18.9	3.1	2	695	226 鶏肉/小麦/大豆/米/ごま/りんご	豚肉のスタミナ炒め	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	
	ガーリックチキン	259	18.5	12	52	21.4	17	4.5	1.9	690	227 鶏肉/小麦/大豆/米/ごま	ガーリックチキン	ガーリックチキン	厚揚げとごぼうの煮物	里芋の胡麻味噌	紅白なます	
	鰯の唐揚げ トマトソース	250	18.1	12.1	70	19.6	14.6	5	2.1	692	220 小麦/鶏肉/大豆/りんご/豚肉/卵/乳成分	鰯の唐揚げ トマトソース	鰯の唐揚げ トマトソース	コンメ煮 (芋・人参・鶏)	ソテー (ほうれん草・ベーコン)	りんご	
	サーモフライ	261	20	12	71	19.9											