

<<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	糖質	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	浅漬け（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	ごぼうサラダ	お浸し（小松菜）	煮豆（枝豆）	
	豚肉の味噌炒め	253	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	12.1	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	ひじき煮（大豆）	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	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	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）	しば漬け	
	ブリ大根	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	ブリ大根	じゃが芋ときのこのボン酢和え	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	ピーナッツ和え（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）	れんこんの梅和え	
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/米/ごま/卵/乳成分/豚肉	鶏肉の西京漬け焼き	蓮根の炒り煮	春雨サラダ	香りお浸し（大根）	
	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	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	18.7	12.1	43	17.8	10.5	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	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	卵の花煮	ほうれん草サラダ	煮豆（枝豆）	
	酢鶏	267	19.3	12.1	88	23.2	19.9	3.3	2.7	551	233	鶏肉/小麦/さば/大豆/りんご/米/いが/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	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 デミグラスソース仕立て	ささみのサラダ	コンソメ煮	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	茄子のおろし煮	いんげんのごま和え	浅漬け（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）	
	レモン香るチキンソテー	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	レモン香るチキンソテー	キャベツのソテー	トマト煮（茄子）	ソテー（コーン）	
C	ポークシチュー	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	ポークシチュー	ポテトサラダ	トマト煮	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/小麦/鶏肉/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（竹輸入り）	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	鶏肉/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	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	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	南瓜の揚げ煮	青梗菜の辛し和え	煮豆（枝豆）	
	白身魚の唐揚げ	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	根菜煮（蓮根・人参・鶏）	菊のおかか和え	浅漬け	
	肉じゃが	249	18.1	12.1	70	19.2	13.9	5.3	1.6	615	224	豚肉/大豆/小麦/米/鶏肉/ごま/卵/ゼラチン	肉じゃが	小松菜とじゃこの炒め物	野菜の塩だれ	卵焼き	
	鶏肉の甘酢あんかけ	251	20.1	11.4	70	20.1	16.8	3.3	1.8	608	223	鶏肉/大豆/小麦/ごま/米	鶏肉の甘酢あんかけ	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	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/ごま/鶏肉	回鍋肉	春雨サラダ（きゅうり・ささみ）	菊のオイスター煮	紅白なます	
D	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/米/ごま/豚肉	豚肉のブルコギ	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	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	浅漬け（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	いんげんのごま和え	
	チキンのクリームソース	251	19.2	12.1	68	20.8	13.4	7.4	1.7	758	256	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	なすのトマト煮	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	南瓜の含め煮	ひじきのソテー	ブロッコリーの酢の物	
	鮭の芝焼き風	272	18.9	12	35	23	16.8	6.3	2.1	754	265	さけ/小麦/大豆/くるみ/鶏肉/りんご	鮭の芝焼き風	小松菜のくるみみね和え	大豆のトマト煮	大根のトマト煮	
	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	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	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	豚肉となすのみそ炒め	切干大根煮	菜の花の辛し和え	ゆずバイン	
	タンドルーチキン	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	タンドルーチキン	根菜のコンソメ煮	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	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	
E	魚介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/米/牛肉/鶏肉/ゼラチン/ごま	魚介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	大根のオイスターソース煮	ナムル（ほうれん草・もやし）	大学芋	
	厚揚げのんにく醤油炒め	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	切干大根煮	お浸し（オクラ）	しいたけの甘辛煮	
	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	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	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	かれいのみぞれ煮	ポテトサラダ	ピーナッツ和え（ほうれん草）	あさりのごま和え	
	さわらの西京焼き	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	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	ほうれん草のペーコンソテー	野菜のマリネ	蓮根のガーリック	
	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	コンソメ煮（じゃが芋・人参）	ほうれん草のバターソテー	お豆のカレー炒め	
	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	ひじき煮（大豆）	いんげんの辛し和え	れんこんの梅和え	