

<<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            | おだし（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          | 大根の生妻あんかけ          | ビーンズサラダ            | オクラの和え物        |     |
|   | さばのにんにく醤油焼き      | 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                  | さばのにんにく醤油焼き      | 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）        | れんごんの梅和え       |     |
|   | 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   | 19.9  | 12.1 | 64      | 16.2 | 11.8 | 4.4  | 1.9   | 630  | 259 | 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ドソー     | 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ドソー     | 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）  |     |
| B | 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/ごま/大豆/りんご/米/いか/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 | さきみのサラダ            | 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          | 漬漬け（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           | トマト和え（茄子）          | ソテー（コン）        |     |
|   | 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             | 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 | 豚肉/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             | 青梗菜の幸し和え           | 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            | 漬漬け            |     |
|   | 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            |     |
| C | 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/鶏肉               | 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/米/卵/米              | 豚肉のブルコギ          | ポテトサラダ             | 大根の生妻あんかけ          | 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          | 漬漬け（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           | 豚肉の含め煮             | ブロッコリーの群の物         | ほうれん草の群の物      |     |
|   | 鮭の芝焼き風           | 272   | 18.9  | 12   | 35      | 23   | 16.8 | 6.3  | 2.1   | 754  | 265 | さけ/大豆/小麦/米/くるみ/鶏肉/りんご              | 鮭の芝焼き風           | 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           | 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              | 菜の花の幸し和え           | 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            |     |
|   | 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            |     |
| D | 厚揚げのにんにく醤油炒め     | 269   | 18    | 9.9  | 38      | 27.9 | 22.9 | 5    | 2.1   | 476  | 273 | 大豆/小麦/米/ごま/牛肉/豚肉/豚肉/ゼラチン           | 厚揚げのにんにく醤油炒め     | 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）           | いんげんの幸し和え          | れんごんの梅和え       |     |
|   | 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         | 切干大根煮              | お浸し（オクラ）           |                |     |
|   | 豚肉と厚揚げ炒め物        | 260   | 18    | 10.1 | 34      | 25.9 | 20.2 | 5.7  | 2.1   | 779  | 227 | 豚肉/鶏肉/大豆/小麦/米                      | 豚肉と厚揚げ炒め物        | 煮物（大根のおかか煮）        | ほうれん草の柚子和え         | 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         | ぜんまい煮              | ごぼうの胡麻味噌           | ピーナッツ和え        |     |
|   | 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                      | さばの塩焼き           | 南瓜の煮物              | 菜の花のごま和え           | 煮豆（枝豆）         |     |
|   | 白身魚の唐揚げ生妻ソース     | 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                | 白身魚の唐揚げ生妻ソース     | じゃが芋のそぼろあんかけ       | キャベツのソテー（ペーコン入り）   | 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             | 餃子型の和え             | 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/もも                | 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（ペーコン入り）    | ブロッコリー         |     |
|   | 豚肉の生妻焼き          | 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           | 豚肉の生妻焼き          | 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/豚肉/りんご/鶏肉/米            | 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             | フルーツ（りんご）      |     |