

<<MFSバランス健康食 栄養価>>

	種立名	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野菜の煮物	ごぼうのしぐれ煮	浅漬(大根人参ゆず)	金時豆	
	すき焼き風	260	19	11.9	40	20	15.2	4.8	1.8	561	208	牛肉/大豆/小麦/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	ピーンツサラダ	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	さばのんにく醤油焼き	ひじき煮(大豆)	コンポート	
	鶏のホワイトソース仕立て	264	19.3	10	67	24.8	21.3	3.5	1.7	568	243	小麦/大豆/乳成分/卵/豚肉/米/鶏肉/りんご	鶏のホワイトソース仕立て	鶏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	249	20.1	12.1	80	18.4	12.9	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	お浸し(大根・人参・鶏)	煮物(大根・じゃこ)	しば漬け	
	ブリ大根	265	18.4	11.8	47	22.5	15.1	7	2.5	710	195	ゼラチン/小麦/大豆/米/卵/乳成分/豚肉/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	卵サラダ	ポテトサラダ	ピーナツ和え(ほうれん草)	
	豚肉と根菜の煮物	263	18.1	11.3	42	24.4	19.3	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	さし和え(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	鶏肉の西京漬け焼き	春雨サラダ	香りお浸し(大根)	
	めばるの和風あん	248	19.8	12.1	64	16.3	11.9	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	
	さわらのマスタードソテー	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	さわらのマスタードソテー	さわらのマスタードソテー	じゃが芋のアリオソース	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	オクラの辛子和え	菁のり和え(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	卵の煮物	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/いかり/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		250	19.2	12	57	18.1	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	ハンバーグのサラダ	ささみのサラダ	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	さばのおろし煮	いんげんのごま和え	浅漬(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)	
レモン巻 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	レモン巻 チキンソテー	レモン巻 チキンソテー	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	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	高野豆腐の煮物	ひじき煮	キャベツの塩昆布和え	
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/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	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	糸豆腐煮(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	和風の揚げ	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(白)	
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	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	鶏肉の甘酢あんかけ	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・ささみ)	根のオイスター煮	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	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(白菜)	
	ホキの和風ソース	256	20.4	10.9	50	19.2	13.6	5.6	1.6	714	242	小麦/大豆/米/豚肉/ごま	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	浅漬(大根ゆず)	
	チキンのクリームソース	253	19.1	12.1	68	20.9	13.6	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	じゃが芋のアリオソース	菊のソテー	
	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	ひじきのソテー	ピロコリーの群の物	
	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/りんご/米/鶏肉/りんご	鮭の芝焼き風	和風の和風あんかけ	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	高野豆腐の煮物	お浸し(ほうれん草・油揚げ)	ゆずハイン	
	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	さつま芋	
	タンドリーチキン	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	タンドリーチキン	根菜のコンソメ煮	ごぼうサラダ	ソテー(グリーンピース)	
	鶏の粕漬	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	鶏の粕漬	根菜煮(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	白花菜
鶏のから揚げ		251	18.1	11.7	67	22.3	17.4	4.9	2.1	580	209	鶏肉/小麦/大豆/米/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	ピーナツ和え(ほうれん草)	あさりのごま和え	
さわらの西京焼き		255	20.4	11.9	48	16.4	12.9	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	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	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	ひじきサラダ	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	13.4	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	和風の煮物	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/豚肉/ゼラチン	白身魚の唐揚げ生姜ソース	キャベツのソテー(ベーコン入り)	紅白なます	コンポート	
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	青梗菜の塩和え	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	ブロッコリーのソテー	フルーツ(黄桃)	
	チキンタトゥイユ	250	19.4	12.1	69	21.5	13	8.5	1.7	808	258	鶏肉/小麦/大豆/りんご/卵/乳成分/豚肉/米	チキンタトゥイユ	じゃが芋のアリオソース	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	煮物(茄子・大根)	お浸し(小松菜・ちくわ)	金時豆	
	鶏のフリッター	249	18.6	10.4	60	22.7	17.3	5.5	1.6	639	238	卵/乳成分/小麦/大豆/豚肉/りんご/鶏肉/ごま	鶏のフリッター	ほうれん草とチキンのクリーム煮	ささみのマリネ	フルーツ(りんご)	
	ぶりの塩焼き	251	18.5	11.9	56	17.4	13.8	3.3	1.7	661	174	ゼラチン/小麦/大豆/鶏肉/米/さば/りんご	ぶりの塩焼き	ささみの煮物	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	豚肉/小麦/大豆/米/ごま/りんご	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	厚揚げとごぼうの煮物	里芋の胡麻味噌	紅白なます	
	鶏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	鶏の唐揚げトマトソース	コンソメ煮(芋・人参・鶏)	ソテー(ほうれん草・ベーコン)	りんご	
	サーモンフライ	257	19.6	11.9	75	19.8	16.1	3.6	1.6	525	246	小麦/さけ/大豆/鶏肉/卵/えび/米/さば	サーモンフライ	ささみの和え物	菜の花のお浸し	小エビの山椒煮	