

≪MFSカロリー制限食 A 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	主菜名	副菜1	副菜2	副菜3	副菜4
A	おだしのきいたがんとも野菜の煮物	203	15.8	8.6	44	19.6	13	6.6	1.7	465	189 小麦/ごま/大豆/鶏肉/米	おだしのきいたがんとも野菜の煮物	ごぼうとこんにゃく煮	浅漬け(大根人参ゆず)	いんげん	
	すき焼き風	198	14.5	7.6	32	20.1	13.6	6.5	1.7	522	173 牛肉/大豆/小麦/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	210	14.4	8.7	32	22.2	13.7	8.5	1.7	667	185 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(半月2個)	ビーンズサラダ	和え物(オクラ)	
	さばのんにく醤油焼き	210	14	7.4	24	26.9	15.8	11.1	1.1	687	177 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)	キャベツと塩昆布和え(ゆず)	コンポート	
	鰯のホワイトソース仕立て	205	14.3	8	48	22.4	15.8	6.6	1.5	494	187 小麦/大豆/乳成分/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	
	鶏肉のくわ焼き	191	16.5	8.8	60	16.6	9.8	6.8	1.4	542	229 鶏肉/小麦/大豆/米/卵/乳成分/豚肉	鶏肉のくわ焼き	ブロッコリーときのこの炒め物	煮びたし(小松菜・竹輪)	紅白なます	
	豚カツ	210	13.5	8.1	50	24.1	17.6	6.5	2.2	381	175 卵/乳成分/小麦/大豆/豚肉/いか/米	豚カツ	煮物(大根・人参・イカ)	お浸し(菜の花・じゃこ)	しば漬け	
	ブリア根	206	14	8.3	32	21.2	14.2	7	2.1	628	166 ゼラチン/小麦/大豆/米/卵/乳成分/豚肉/オレンジ/ごま	ブリア根	じゃが芋ときのこのボン酢和え	煮物(ごぼう・菊)	キャベツと塩昆布和え(ごま)	
	赤魚のおろし煮	192	14.7	8.5	38	16.8	10.3	6.5	1.1	529	177 小麦/大豆/米/卵/ごま	赤魚のおろし煮	卵の花	コールスロー(ツナ)	浅漬け(白菜)	
	豚肉と根菜の煮物	210	13.7	7.9	28	24.2	17.7	6.6	1.3	534	202 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	190	14.9	8.2	53	18.9	12.4	6.5	1.8	487	190 鶏肉/大豆/ゼラチン/小麦/りんご/ごま	鶏肉の西京漬け焼き	蓮根の炒り煮	中華サラダ(もやし・胡瓜)	香りお浸し(大根)	
	旨味たっぷりめばるの和風あん	192	14.2	8.4	46	18.1	11.6	6.5	1.2	487	185 大豆/小麦/りんご/ごま/もも	旨味たっぷりめばるの和風あん	なすの味噌炒め煮	フルーツ(黄桃)	フルーツ(黄桃)	
	さわらのマスタードソテー	198	16.2	7.9	36	17.1	9.5	7.6	1.6	691	219 小麦/大豆/豚肉/りんご/鶏肉/乳成分	さわらのマスタードソテー	コンソメ煮(キャベツ・エリンギ)	ふかし芋	ソテー(グリーンピース)	
	鶏肉とごらつと野菜のカレー煮	198	15.7	7.2	53	21.8	14	7.8	1.5	624	201 鶏肉/小麦/大豆/米/ごま	鶏肉とごらつと野菜のカレー煮	ぜんまい煮	オクラの串し和え	青のり和え(じゃが芋)	
B	筑前煮	195	15.8	8.2	57	17.9	11.1	6.7	1.2	540	200 鶏肉/小麦/大豆/米/ごま/乳成分	筑前煮	卵の花	ほうれん草バター醤油	煮豆(枝豆)	
	酢豚	209	14.5	8.4	66	24.3	17.7	6.6	2.2	471	185 鶏肉/小麦/ごま/大豆/りんご/米/いか/豚肉	酢豚	中華煮(ブロ・木耳・イカ)	キャベツの和え物(ごま)	しば漬け	
	ハンバーグ デミグラスソース仕立て	198	13.6	8.7	36	20.2	13.6	6.6	1.8	586	197 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(大根)	ふかし芋	
	さわらの蒲焼風	199	15.2	7.2	36	20.7	14	6.7	1.3	798	210 小麦/大豆/米/魚介類/ごま	さわらの蒲焼風	切干大根煮	いんげんのごま和え	浅漬け(白菜)	
	さばの味噌煮	202	13.9	7.2	40	23.7	16.6	7.1	1.5	466	168 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・玉葱)	胡麻和え(ほう)	
	レモン巻るさっぱりチキン	207	15	8.7	52	22.8	15.5	7.2	1.7	592	185 鶏肉/乳成分/小麦/オレンジ/大豆/豚肉/ゼラチン/りんご	レモン巻るさっぱりチキン	コンソメ煮(キャベツ・人)	ラタトゥイユ	ソテー(コン)	
	ポークンチュー	210	16	7.2	36	23.1	16.6	6.5	1.4	637	198 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(ミックスベジタブル)	枝豆のマリネ	
	鮭の味噌漬け焼き	209	13.5	8	35	20.5	13.7	6.8	1.7	551	206 さけ/大豆/小麦/ごま	鮭の味噌漬け焼き	南島の生姜あんかけ	ぜんまい煮	浅漬け(柚子大根)	
	白身魚の野菜たっぷり甘酢あんかけ	207	15.8	8.5	30	22.2	15.8	6.5	1.5	502	160 小麦/大豆/ごま/米/卵/乳成分/豚肉	白身魚の野菜たっぷり甘酢あんかけ	キャベツのソテー(ペーコン入り)	ほうれん草のごまみそ和え	さつま芋バー	
	豚肉のみぞれ煮	210	14.6	8.4	34	22.2	14.4	7.8	1.5	714	189 豚肉/小麦/大豆/米/ごま	豚肉のみぞれ煮	煮物(ナス・里芋)	ひじき煮	キャベツと塩昆布和え(ごま)	
	鶏肉の山椒焼き	195	15.4	8.7	53	18.4	11.4	7	2	859	212 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・湯揚げ)	香りお浸し(大根)	いんげん	
	めばるの照り焼き	210	14.5	8	45	22	14.4	7.6	1.2	622	200 小麦/大豆/米/魚介類/ごま	めばるの照り焼き	揚げ煮物(南瓜×2)	チンゲン菜の串し和え	オクラ	
	白身魚の唐揚げ野菜ソース	192	15.1	7.9	45	18.9	12.3	6.6	1.7	504	191 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	煮物(レンコン・人・鶏)	菊のおかか和え	淡(大根)	
	肉じゃが	195	14.8	7.3	55	22.5	13.4	9	1.5	555	188 豚肉/小麦/大豆/米/鶏肉/ごま/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	鶏肉の野菜たっぷり甘酢あんかけ	207	16	8.5	52	21.6	15.2	6.5	1.5	508	178 鶏肉/大豆/小麦/ごま/米	鶏肉の野菜たっぷり甘酢あんかけ	厚揚げの旨み煮	ナムル(ほうれん草・ぜんまい)	キャベツと塩昆布和え(ゆず)	
	回鍋肉	209	13.8	8.2	36	24.1	17.4	6.7	2.1	425	158 豚肉/小麦/大豆/米/ごま/りんご	回鍋肉	春雨サラダ(きゅうり・きくらげ)	紅白なます	煮物(オイスター煮)	
	豚肉のブルコギ	210	13.9	8.5	39	23.5	16.8	6.7	1.4	607	166 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	210	14.7	7.2	45	24.2	17.7	6.5	1.3	614	196 大豆/小麦/ごま	めばるの塩焼き	ポテト煮(じゃが・人参)	さつま芋のレモン煮	浅漬け(白菜)	
	ホキの和風ソース	208	15.8	8.1	36	20.1	13.3	6.7	1.4	650	199 小麦/大豆/米/豚肉/ごま	ホキの和風ソース	ごぼうのしくれ煮風	浅漬け(大根ゆず)	いんげんのごま和え	
	チキンのクリームソース	190	14.5	8.8	46	18.2	11.4	6.8	1.5	550	190 鶏肉/小麦/大豆/乳成分/りんご/豚肉/米	チキンのクリームソース	マカロニのトマト煮	コンソメ煮(カリ)	きのこのソテー	
	豚肉の塩だれ	209	16	7.5	40	22.4	15.7	6.7	1.9	634	189 豚肉/鶏肉/ごま/大豆/小麦/米/卵/乳成分	豚肉の塩だれ	南瓜の含煮	ひじきのソテー	お浸し(ほうれん草)	
	鮭の芝焼き風	210	15.9	7.4	35	21.5	15	6.5	1.7	691	225 さけ/大豆/小麦/くろみ	鮭の芝焼き風	南島の和風あんかけ	小松菜のくるみみそ	浅漬け	
	赤魚の煮付け	210	16	7.7	36	22.1	14.9	7.3	1.6	513	201 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・油あげ)	
	豚肉となすのみそ炒め	200	15.2	7.3	32	22.2	15.4	6.8	1.5	625	204 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	菜の花の串し和え	ゆずイニシ	
	タンドリーチキン	201	14.9	7.9	52	21.9	12.9	9	1.6	563	198 鶏肉/小麦/りんご/卵/乳成分/豚肉/米	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)	
	鰯の粕漬	210	16.5	8.5	55	20.3	12.5	7.7	2	558	205 卵/小麦/オレンジ/大豆/鶏肉/米/ごま	鰯の粕漬	高野煮(鶏・じゃが・玉葱・人参)	ブロッコリーの胡麻味噌	オクラのマヨ和え	
	カニのオイスターソース炒め	210	16.3	8.5	23	20.7	14.2	6.5	2.3	489	202 小麦/かに/大豆/豚肉/米/牛肉/鶏肉/ゼラチン/ごま	カニのオイスターソース炒め	高野豆腐のあんかけ	なす甘酢煮	ブロッコリーの串し和え	
	鶏肉の油淋ソース	191	15.5	8.8	52	17.3	10.6	6.7	2.3	609	197 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	大根のオイスター煮	ナムル(ほうれん草・もやし)	ブロッコリー	
D	厚揚げとあさりのんにく醤油炒め	210	13.6	7.2	27	25.2	18.7	6.5	1.8	390	216 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	中華風金平(ごぼう・人参)	もやし中華和え	白花豆	
	鶏のから揚げ	202	15	8.5	37	20.4	13.7	6.7	1.7	523	165 鶏肉/乳成分/小麦/大豆/米/ごま/豚肉	鶏のから揚げ	煮物(切干大根・椎茸・人参)	お浸し(オクラ)	カリフラワーのサラダ	
	豚肉のサムジャン炒め	199	13.7	8.1	34	22.2	15.7	6.5	1.7	409	158 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(ハム・きゅうり)	お浸し	ふかし芋	
	かれいのみぞれ煮	192	15.7	7.4	48	19.2	12.6	6.6	2	551	198 ゼラチン/小麦/大豆/米/卵/落花生	かれいのみぞれ煮	コールスロー	ビーナッツ和え(ほうれん草)	しば漬け	
	さわらの西京焼き 柚子風味	198	15.2	7.9	36	19	12.5	6.5	1.5	589	202 大豆/ゼラチン/小麦/米/ごま	さわらの西京焼き 柚子風味	煮物(なす・にんじん・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	202	15.3	8.8	58	20.6	14	6.6	1.9	543	200 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	ほうれん草のパーコンソテー	野菜のマリネ	蓮根のグリーン	
	チキンのトマトソース煮込み	200	15.6	8.3	54	20.6	13.4	7.3	2.1	650	191 鶏肉/米/乳成分/小麦/大豆/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・人)	ほうれん草のバターソテー	ブロッコリー	
	鮭のちゃんちゃん焼き	196	13.8	8.8	29	18	11.1	6.8	2	675	192 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)	いんげんの串し和え	れんごんの梅和え	
	あじのぶり辛焼き	200	15	8.8	47	17.8	11.3	6.5	2.1	611	206 小麦/ごま/大豆/米/卵	あじのぶり辛焼き	糸こんにゃく煮	ひじきサラダ(ハム無)	お浸し(オクラスライス)	
	豚肉と厚揚げ炒め物	190	14.4	7.8	30	20.1	13.4	6.8	2.1	638	170 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	キャベツのゆかり和え	
	鶏肉の梅風味焼き	209	16.4	8.8	52	19.1	12.5	6.5	1.5	455	221 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	ごぼうの胡麻味噌	ビーナッツ和え(プロ)	
	柚子香るさばの塩焼き	208	14	8.5	19	19.6	12.7	6.9	0.9	501	205 さば/大豆/小麦/米/ごま	柚子香るさばの塩焼き	高野豆腐の煮物	オクラのごま和え	金時豆	
	白身魚の唐揚げ 生姜ソース	199	14.6	7.6	35	22.3	13.4	8.9	1.2	518	159 卵/小麦/大豆/米/鶏肉	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(ペーコン×)	紅白なます	
	麻婆豆腐	208	16.4	8.2	36	21.6	14.6	7	1.7	579	201 大豆/豚肉/乳成分/小麦/牛肉/ごま/鶏肉	麻婆豆腐	青梗菜塩和え	ピーマンのオイスターソテー	ブロッコリー	
E	八宝菜	202	14.1	8.7	33	21.5	15	6.5	1.5	473	169 豚肉/小麦/ごま/鶏肉/大豆/米/もも	八宝菜	餃子の甘酢和え	ブロッコリーのソテー(ツナ入り)	フルーツ(黄桃)	
	チキンラタトゥイユ	195	14.2	8.1	44	24.4	12.9	11.5	1.4	764	204 鶏肉/小麦/大豆/りんご/卵/乳成分/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	ブロッコリー	
	豚肉の生姜焼き	196	14.9	8.1	37	20.5	13.9	6.6	2.2	529	177 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)	紫花漬	
	鮭のフリッター	200	15.4	8.8	46	19.3	11.2	8.1	1.9	629	207 卵/乳成分/小麦/大豆/豚肉/りんご/鶏肉/米	鮭のフリッター	ほうれん草と人参のソテー	きのこマリネ	ブロッコリー	
	ぶりの塩焼き	205	14.3	8.4	42	21	14.5	6.5	1.4	591	149 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	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	209	14.6	7.7	29	24.5	17	7.5	2.3	685	186 豚肉/小麦/大豆/米/ごま	豚肉のスタミナ炒め	煮物(厚揚げ・葱)	いんげんのごま和え	ごま昆布	
	ガーリックチキン	208	14.8	8.2	52	22.8	16.3	6.5	1.7	598	202 鶏肉/小麦/大豆/米/ごま	ガーリックチキン	煮物(ごぼう・蓮根・ほうれん草)	里芋の胡麻味噌	紅白なます	
	鰯の唐揚げ トマトソース	207	14	8.4	49	21.9	15.3	6.6	1.8	662	178 小麦/鶏肉/大豆/りんご/卵/乳成分	鰯の唐揚げ トマトソース	コンソメ煮(手・人・いんげん)	ソテー(ほうれん草)	りんご	
	サーモンフライ	209	14	7.9	26	24.8	18.3	6.5	1.5	443	179 小麦/さけ/大豆/鶏肉/卵/りんご/米/ごま	サーモンフライ	ささみの和え物	菜の花のお浸し	蓮根の梅和え	
	カレー風味の洋風															