

<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	アレルゲン項目	主菜名	副菜1	副菜2	副菜3	副菜4	
A	おだしのさいがんと野菜の煮物	203	15.8	8.6	44	19.6	13	6.6	1.7	465	189	小麦/ごま/大豆/鶏肉/ごま	おだしのさいがんと野菜の煮物	ごぼうとこんにゃく煮	遠演け (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/米/ごま	ごぼうサラダ	お浸し (小松菜)	煮浸し (小松菜)	和え物 (オクラ)	
	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	大根の生あんかけ (半月2個)	ビーンズサラダ	和え物		
	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/鶏肉/りんご	ひじき煮 (大豆)	キャベツと塩昆布和え (ゆず)	ポークト		
	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	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	191	16.5	8.8	60	16.6	9.8	6.8	1.4	542	229	鶏肉/小麦/大豆/卵/乳成分/豚肉	ブロッコリーときのこの炒め物	煮びなし (小松菜・竹輪)	紅白なます		
	鰻カツ	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	煮物 (大根・人参・イカ)	お浸し (菜の花・じゃこ)	しほ漬け		
	ブரி大根	206	14	8.3	32	21.2	14.2	7	2.1	628	166	ゼラチン/小麦/大豆/卵/卵成分/豚肉/オレンジ/ごま	じゃが芋ときのこのポン酢和え	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	卵の花	コールスロー (ツナ)	漬漬け(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	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/小麦/ゼラチン/小麦/米/ごま	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/米/ごま/もも	なすの味噌炒め煮	菊の土佐煮	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	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)		
	鶏肉とごぼうと野菜のカレー煮	198	15.7	7.2	53	21.8	14	7.8	1.5	624	201	鶏肉/小麦/大豆/米/ごま	ぜんまい煮	オクラの辛し和え	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	卵の花	ほうれん草バター醤油	煮豆(枝豆)		
	群鶏	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	中華煮 (ブロ・木耳・イカ)	キャベツの和え物 (ごま)	しほ漬け		
	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	さきみのサラダ	コンソメ煮 (大根)	ふかし芋		
	さわらの唐揚げ	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	切干大根煮	漬漬け(白菜)	いんげんのごま和え		
	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	煮物(鶏・人参・椎茸)	和え物(じゃが・玉葱)	胡麻和え(ほう)		
	レモン香るさっぱりチキン	207	15.5	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	コンソメ煮 (キャベツ・人)	ソテー (コーン)	ラタトゥイユ		
	ポークシチュー	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	ポテトサラダ (マヨなし)	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	15.5	8	35	20.5	13.7	6.8	1.7	551	206	さけ/小麦/米/大豆/ごま	南瓜の生あんかけ	ぜんまい煮	遠演け (ゆず大根)		
	白身魚の野菜たっぷり甘酢あんかけ	207	13.8	8.5	30	22.2	15.8	6.5	1.5	502	160	小麦/大豆/ごま/卵/乳成分/豚肉	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	さつまバター		
	豚肉のみぞれ煮	210	14.6	8.4	34	22.2	14.4	7.8	1.5	714	189	小麦/大豆/米/ごま	煮物(じゃ・里芋)	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	糸豆腐煮(昆布・人参・油揚げ)	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	揚げ煮物 (南瓜×2)	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	煮物(レンコン・人・鶏)	鶏のおかか和え	漬(大根)		
	肉じゃが	195	14.8	7.3	55	22.5	13.4	9	1.5	555	188	豚肉/大豆/小麦/米/鶏肉/ごま/卵/ゼラチン	小松菜とじゃこの炒め物	野菜の塩だれ	前漬煮		
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	179	鶏肉/小麦/大豆/ごま/米	厚揚げの含め煮	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	春雨サラダ (きゅうり・きくらげ)	菊のオイスター煮	紅白なます		
	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	ポテトサラダ	お浸し(小松菜)	お浸し(白菜)		
	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/米/米/ごま	煮物 (ごぼう・厚揚げ・人参)	さつま芋のレモン煮	遠演け(ごま)		
	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/ごま	ごぼうのしぐれ煮風	遠演け (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	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/卵/乳成分	南瓜の含め煮	ひじきのソテー	お浸し (ほうれん草)		
	鮭の空焼き風	210	15.9	7.4	35	21.5	15	6.5	1.7	691	225	さけ/小麦/大豆/米/くるみ	南瓜の和風あんかけ	小松菜のくるみ和え	遠演け		
	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/ごま	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	切干大根煮	菜の花の辛し和え	ゆずパン		
	タンドリーチキン	201	14.9	7.9	52	21.9	12.9	9	1.6	563	198	豚肉/乳成分/小麦/大豆/豚肉/米	根菜のコンソメ煮	ごぼうサラダ	ソテー (グリーンピース)		
	鰯の粕漬け	210	16.5	8.5	55	20.3	12.5	7.7	2	558	205	卵/小麦/オレンジ/大豆/豚肉/米/ごま	炒め煮 (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/りんご/大豆/豚肉/米/牛肉/鶏肉/ゼラチン/ごま	高野豆腐のあんかけ	なす甘酢煮	ブロッコリーの辛子和え		
	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	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	厚揚げとあさりのにんにく醤油炒め	210	13.6	7.2	27	25.2	18.7	6.5	1.8	390	216	大豆/小麦/ごま/牛肉/鶏肉/豚肉/ゼラチン	もやしの中華和え	もやし中華和え	白化豆		
	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	煮物(切干大根・椎茸・人参)	お浸し (オクラ)	カラフルワウのサラダ		
	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	鶏肉/小麦/ごま/大豆/卵/乳成分/えび	春雨サラダ (ハム・きゅうり)	お浸し	ふかし芋		
	かれののみぞれ煮	192	15.7	7.4	48	19.2	12.6	6.6	2	551	198	ゼラチン/小麦/大豆/米/鶏肉/落花生	コールスロー	ピーナッツ和え (ほうれん草)	しほ漬け		
	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/大豆/米/ごま	煮物(なす・にんじん・椎茸)	お浸し (小松菜)	炒り菜(唐揚げ)		
	鶏肉のバーベキューソース	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	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	200	15.6	8.3	54	20.6	13.4	7.3	2.1	650	191	鶏肉/乳成分/小麦/大豆/りんご/豚肉/卵	コンソメ煮 (じゃが・人)	ほうれん草のバターソテー	りんご		
	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	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	200	15	8.8	47	17.8	11.3	6.5	2.1	611	206	小麦/大豆/米/大豆/卵	糸こんにゃく煮	ひじきサラダ (ハム類)	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	煮物 (大根のおかか)	ほうれん草のゆかり和え	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/小麦/りんご/小麦/米/ごま/落花生	ぜんまい煮	ごぼうの胡麻味噌	ピーナッツ和え (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/小麦/大豆/米/ごま	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	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		
	卵黄豆腐	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	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	餃子の甘酢かけ	ブロッコリーのソテー (ツナ入り)	フルーツ (黄桃)		
	チキンタトゥイユ	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	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	煮物 (茄子・大根)	お浸し (小松菜・ちくわ)	塩漬け		
	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	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/豚肉/米/ごま/りんご	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	210	14.2	7.2	29	26.1	19.5	6.6	1.8	634	177	豚肉/小麦/大豆/米/ごま/りんご	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	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	煮物 (ごぼう・蓮根・ほうれん草)	里芋の胡麻味噌	紅白なます		
	鶏肉の唐揚げ 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/豚肉/乳成分	コンソメ煮 (手・人・いんげん)	ソテー (ほうれん草)	りんご		
	ザーモンフライ	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	さきみの和え物	菜の花のお浸し	蓮根の梅和え		
	カレー風味の洋風肉じゃが	195	13.6	8.8	38	19.5	13	6.6	1.6	606	178	豚肉/小麦/鶏肉/大豆/米/りんご	ソテー (ブロ・きのこ)	香りお浸し (大根)	フルーツ(リンゴ)		
	チキンのハーブ焼き	190	15.8	8.8	58	16.8	10.3	6.5	1.6	559	205	鶏肉/乳成分/小麦/大豆/りんご/豚肉	トマト煮 (なす・パプリカ)	蓮根のソテー (ハム入り)	カラフルワウ		
	あじのさっぱり梅おろし煮	207	15.4	8.8	47	18.9	12.4	6.5	2	609	228	小麦/大豆/米/りんご/ごま/卵	煮物 (蓮根・人参・椎茸)	ブロッコリーの和え物	遠演け(白菜)		
	鮭のつけ焼き	193	15	7.5	45	19.9	13.3	6.6	1.4	549	184	さば/小麦/大豆/米/鶏肉	味噌煮 (鶏・里芋・人参)	香りお浸し (大根)	いんげん		
	鶏肉の黒酢炒め	197	14.8	8.1	46	19											