

≪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もと野菜の煮物	203	15.8	8.6	44	19.6	13	6.6	1.7	465	189 小麦/ごま/大豆/鶏肉/米	おだしのきいたがんもと野菜の煮物	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/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	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	大根の生妻あんかけ（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/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	
	ブリ大根	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	れんこんの梅和え	
B	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/米/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）	
	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	めばるの和風あん	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	196	16.3	7.9	36	17.2	9.6	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	鶏肉と野菜のカレー煮	ぜんまい煮	オクラの幸し和え	青のり和え（じゃが芋）	
	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	酢鶏	中華煮（プロ・木耳・イカ）	キャベツの和え物（ごま）	しば漬け	
	ハンパバーグ 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	ハンパバーグ 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）	
	レモン香るチキンソテー	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	レモン香るチキンソテー	コンソメ煮（キャベツ・人）	ラタトゥイユ	ソテー（コン）	
C	ボークシュチュ	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/ご/卵/米	ボークシュチュ	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/大豆/米/小麦/ごま	鮭の味噌漬け焼き	南豆の生妻あんかけ	ぜんまい煮	浅漬け（柚子大根）	
	白身魚の甘酢あんかけ	207	13.8	8.5	30	22.2	15.8	6.5	1.5	502	160 小麦/大豆/米/卵/鶏肉/乳成分/豚肉	白身魚の甘酢あんかけ	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 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・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	めばるの照り焼き	揚げ煮物（南豆×2）	チンゲン菜の幸し和え	オクラ	
	白身魚の唐揚げ	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/ご/米	白身魚の唐揚げ	煮物（レモン・人・鶏）	菊のおかか和え	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	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	207	16	8.5	52	21.6	15.2	6.5	1.5	508	179 鶏肉/大豆/小麦/ごま/米	鶏肉の甘酢あんかけ	厚揚げの旨め煮	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 鶏肉/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）	菊のオイスター煮	紅白なます	
D	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	大根の生妻あんかけ	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 小麦/小麦/米/ごま	煮物（ごぼう・厚揚げ・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	ごぼうのしぐれ煮風	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	14.6	8.8	46	18	10.4	7.6	1.5	594	198 鶏肉/小麦/大豆/乳成分/りんご/鶏肉/米	チキンのクリームソース	なすのマト煮	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	南豆の全煮	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/米/くるみ	鮭の芝焼き風	南豆の和風あんかけ	小松菜のくるみ和え	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	菜の花の幸し和え	ゆずバイン	
	タンドルーチキン	201	14.9	7.9	52	21.9	12.9	9	1.6	563	198 鶏肉/乳成分/小麦/大豆/豚肉/米	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/鶏肉/米/ごま	鰯の粕漬け	炒め煮（鶏・ジャガ・玉葱・人参）	ブロッコリーの胡麻味噌	オクラのマヨ和え	
E	魚介のオイスターソース炒め	202	16.3	8.5	23	20.7	14.2	6.5	2.3	489	202 小麦/か/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	なす甘酢煮	ブロッコリーの幸し和え	
	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	
	厚揚げのんにく醤油炒め	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	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	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	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/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）	いんげんの幸し和え	れんこんの梅和え	