≪MFSカロリー制限食A 栄養価≫

	献立名	エネルギー たん	14/数 pbs	£ 21.5	ステロール 岸	水化物 糖管	95 4	食物繊維 食	t □	I do / I I S	アレルギー項目	主菜名	副菜1	副草2	副菜3	副菜4
⊢	WATE おだしのきいたがんもと野菜の煮物	ユイルキー /c/s	15.8	8.6	44	19.6	13	及初線框 良 6.6	当相 3 重 カ :	465	189 小麦/ごま/大豆/鶏肉/米	±米石 おだしのきいたがんもと野菜の煮物		削来2 浅漬け (大根人参ゆず)	削米3	MC ⊃ác.↓
	おたしのさいたかんもと野来の点初 すき焼き風	203 198	14.5	7.6	32	20.1	13.6	6.5	1.7	522	109 小麦/こま/大豆/頬肉/木 173 牛肉/大豆/小麦/米/卵/ごま	おたしのさいたかんもと野来の無物	ごぼうサラダ	ス演り(人伝人参ゆす) お浸し(小松菜)	煮豆(枝豆)	
	豚肉の味噌炒め	210	14.5	7.b 8.7	32	20.1	13.6		1.7	667		豚肉の味噌炒め	こはつサフタ 大根の生姜あんかけ(半月2個)	お浸し(小似来) ビーンズサラダ	煮豆(枚豆) 和え物 (オクラ)	1
								8.5			185 豚肉/小麦/ごま/大豆/りんご/ゼラチン/鶏肉/米				和え物 (オケフ)	
	さばのにんにく醤油焼き	210	14	7.4 8	24	26.9	15.8	11.1	1.1	687	177 さば/小麦/大豆/米/鶏肉/りんご	さばのにんにく醤油焼き	ひじき煮 (大豆)	キャベツと塩昆布和え(ゆず)		
	鱈のホワイトソース仕立て	206	14.3	_	48	22.4	15.8	6.6	1.5	494	187 小麦/大豆/乳成分/米/鶏肉/りんご	鱈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	193	16.5	8.8	60	16.8	9.9	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	プ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	
1	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	
	プリ大根	208	13.9	8.3	32	21.4	14.3	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	プリ大根	じゃが芋ときのこのポン酢和え	煮物(ごぼう・筍)	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	
	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	193	14.3	8.7	46	17.6	11.2	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	筍の土佐煮	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	オクラの辛し和え	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	
	ハンバーグ デミグラスソース仕立て	199	13.6	8.7	36	20.3	13.7	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 (コーン)	
	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	ポークシチュー	ポテトサラダ (マヨなし)	トマト煮 (ミックスベジタブル)	クラ (コープ) 枝豆のマリネ	
E	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	南瓜の生姜あんかけ	ぜんまい煮	浅漬け(柚子大根)	1
	白身魚の甘酢あんかけ	209	13.8	8.5	30	20.5	15.7	6.5	1.7	502	200 さけ/大豆/木/小麦/こま 160 小麦/大豆/ごま/米/卵/乳成分/豚肉	Eの味噌漬り焼き 白身魚の甘酢あんかけ	南瓜の主要めんかり キャベツのソテー (ベーコン入り)	せんまい点 ほうれん草のごまみそ和え	浅漠り(伸丁人依) 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)	1
	豚肉のみぞれ煮 鶏肉の山椒焼き		15.4	8.4	54 53	18.4	11.4					豚肉のみぞれ煮 鶏肉の山椒焼き				
	鶏肉の山椒焼き めばるの照り焼き	195	15.4 14.5		53 45	18.4 22	11.4	7 7.6	2 1.2	859 622	212 鶏肉/小麦/さば/大豆/米/魚介類/ごま	鶏肉の山椒焼き めばるの照り焼き	糸昆布煮(昆布・人参・油揚げ)	香りお浸し (大根) チンゲン菜の辛し和え	いんげん	
		210		8					1.2		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	192	15.1	7.9	45 55	18.9	12.3	6.6		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	煮物(レンコン・人・鶏)	筍のおかか和え	浅(大根)	
	肉じゃが	195	14.8	7.3	00	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	回鍋肉	春雨サラダ (きゅうり・きくらげ)	筍のオイスター煮	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	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/米/ごま	めばるの塩焼き	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	210	15.7	8.1	36	20.2	13.4	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	192	14.5	8.8	46	18.1	10.5	7.6	1.5	594	198 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	なすのトマト煮	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/米/くるみ	鮭の芝焼き風	南瓜の和風あんがけ	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	菜の花の辛し和え	ゆずパイン	
	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/乳成分/小麦/大豆/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 (グリンピース)	
	鱈の粕漬け	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	鱈の粕漬け	炒め煮(鶏・ジャガ・玉葱・人参)	プロッコリーの胡麻味噌	オクラのマヨ和え	
	魚介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	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	プ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	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)	プロッコリー	
_	厚揚げ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/米/ごま/牛肉/鶏肉/豚肉/ゼラチン	厚揚げのにんにく醬油炒め	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	202	15.0	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	ピーナッツ和え (ほうれん草)	しば漬け	
	かれいのみそれ煮 さわらの西京焼き	192	15.7	7.4	48 36	19.2	12.5	6.5	1.5	589		かれいのみぞれ煮 さわらの西京焼き		ビーアッツ和ス (はつれん草) お浸し (小松菜)	レは演げ 炒り煮(蓮根)	
							12.5			589 543	202 大豆/ゼラチン/小麦/米/ごま		煮物(なす・にんじん・椎茸)			
	鶏肉のパーベキューソース	202	15.3 15.6	8.8 8.3	58 54	20.6		6.6	1.9	543 650	200 鶏肉/大豆/りんご/卵/乳成分/豚肉/米/小麦	鶏肉のバーベキューソース	ほうれん草のベーコンソテー	野菜のマリネ	蓮根のガーリック	
1	チキンのトマトソース煮込み	200				20.6	13.4	7.3	2.1		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)	ほうれん草のパターソテー	プロッコリー	1
	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)	いんげんの辛し和え	れんこんの梅和え	1
	あじのビリ辛焼き	200	15	8.8	47	17.8	11.3	6.5	2.1	611	206 小麦/ごま/大豆/米/卵	あじのピリ辛焼き	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)	1
	豚肉と厚揚げ炒め物	190	14.4	7.8	30	20.2	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	1
	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	ぜんまい煮	ごぼうの胡麻味噌	ピーナッツ和え(プロ)	1
	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	さばの塩焼き	高野豆腐の煮物	オクラのごま和え	金時豆	1
	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 (ベーコン×)	紅白なます	
L	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	プロッコリー	
	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	餃子の甘酢がけ	プ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	197	14.1	8.1	44	24.5	13	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	プロッコリー	
	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)	柴漬け	
	鱈のフリッター	203	15.3	8.8	46	19.5	11.3	8.1	1.9	629	207 卵/乳成分/小麦/大豆/豚肉/りんご/鶏肉/米	鱈のフリッター	ほうれん草と人参のソテー	きのこマリネ	プロッコリー	
	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	れんこんの梅和え	
	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	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	1
1.	ゼー II … カエモン	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	1
	鱈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	鱈の唐揚げトマトソース	コンソメ煮(芋・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	
	カレー風味の洋風肉じゃが	196	13.6	8.8	38	19.6	13.1	6.6	1.6	606	178 豚肉/小麦/鶏肉/大豆/米/りんご	カレー風味の洋風肉じゃが	ソテー (プロ・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/卵/豚肉	チキンのハーブ焼き	トマト煮 (なす・パブリカ)	蓮根のソテー (ハム入り)	カリフラワー	
	あじの梅おろし煮	207	15.4	8.8	47	18.9	12.4	6.5	2	609		あじの梅おろし煮	煮物(蓮根・人参・椎茸)	プロッコリーの和え物	浅漬け(白菜)	
	めしの何わうし煮 鯖のつけ焼き								_	549	228 小麦/大豆/米/りんご/ごま/卵	あしの何おろし煮 鯖のつけ焼き			浅漠げ(日来) いんげん	
	鯛のつけ焼き 鶏肉の黒酢炒め	193 197	15 14.8	7.5 8.1	45 46	19.9 19.6	13.3	6.6 6.5	1.4	549 475	184 さば/小麦/大豆/米/鶏肉	鯖のつけ焼き 鶏肉の果酢炒め	味噌煮(鶏・里芋・人参)	香りお浸し(大根)		
	利内の無質FXYの	197	14.8	0.1	46	19.0	13	6.5	2	4/0	206 牛肉/鶏肉/大豆/豚肉/ゼラチン/米/小麦/ごま	畑内の無IFがの	中華炒め (八宝菜風)	ナムル(ほうれん草・もやし)	ビーンズのガーリックソテー	