

≪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）		
	さばのにんにく醤油焼き	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）	コンポート		
	鶏のホワイトソース仕立て	206	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	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	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	ブロック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	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	ブリ大根	じゃが芋ときのこのポテト酢和え	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	れんごんの梅和え		
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	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/ごま/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		
	さわらの霜焼風	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	さわらの霜焼風	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	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）	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/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/ごま/卵/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/ごま/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	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		
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/大豆/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	南豆の生煮	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	鶏肉のコンソメ	ソテー（グリーンピース）		
	鶏の粕漬け	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	鶏の粕漬け	炒め煮（鶏・ジャガ・玉葱・人参）	ブロックリーの胡麻味噌	オクラのマヨ和え		
E	魚介のオイスターソース炒め	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	ブロックリーの幸し和え		
	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	厚揚げのにんにく醤油炒め	中華揚げのなす	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	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		
	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	炒り煮(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	れんごんの梅和え		