

※MFSカロリー制限食A 栄養価

部立名	エホルギー	たんぱく質	脂質	コレステロール	炭水化物	糖質	食物繊維	食塞性当量	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	おだいのきのい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/大豆/米/鶏肉/米	おだいのきのい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/米/鶏肉/ごま	すき焼き風	ごぼうサラダ	お漬し(小松菜)	衆豆(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	キャベツのティー	トマト煮(なす)	うぐいす豆	
	鶏のくわ焼き	193	16.5	8.8	60	16.8	9.9	6.8	1.4	542	229 鶏肉/小麦/大豆/米/鶏肉/成分/豚肉	鶏肉のくわ焼き	ブロコリーとさきこの炒め物	煮だし(小松菜・竹輪)	紅白にます	
	豚の肝	210	13.5	8.1	50	24.1	17.6	6.5	2.2	381	175 卵/分成/小麦/大豆/豚肉/ハム/米	豚の肝	卵の花	お漬し(菜の花・じゅご)	しば漬け	
	ブリ大根	208	14	8.3	32	21.4	13.9	7	2.1	626	166 ゼラチン/小麦/大豆/米/鶏肉/成分/豚肉/ごま	ブリ大根	じゅわとさきこのこの甘酢和え	煮物(ごぼう)	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/鶏肉/ごま	赤魚のおろし煮	卵の花	ヨーロッパー(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(はうれん草・もやし)	さんひらごぼう	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/小麦/ゼラチン/小麦/ごま	鶏肉の西京漬け焼き	蓮根のりさりえ	中華サラダ(もやし・胡瓜)	香りおろし(大根)	
	めばの和風あん	193	14.3	8.7	46	17.6	11.2	6.5	1.2	487	185 小麦/大豆/米/ごま/めばの	めばの和風あん	めばのりの和風あん	卵の土佐煮	フルーツ(黄桃)	
	さわらのマスタードソース	196	16.3	7.9	36	17.2	9.6	7.6	1.6	691	219 小麦/大豆/豚肉/ごま/鶏肉/乳成分	さわらのマスタードソース	コーンソース(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/ごま	鶏肉と野菜のカレー煮	きゅうりの甘酢	オクラの辛し和え	青のりの和え(じゅが芋)	
	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/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/豚肉/ごま/豚肉	酢鶏	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	199	13.6	8.7	36	20.3	13.7	6.6	1.8	586	197 乳成分/小麦/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	ささのさのサラダ	コーンソース(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/鶏肉/ごま	さわらの蒲焼風	切干大根	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/米/ごま	さばの味噌煮	煮物(鶏・人参・椎茸)	卵の土佐煮	胡麻和え(ゆう)	
	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/オレジン/大豆/豚肉/ゼラチン/りんご	レモン香るチキンソテー	コーンソース(キャベツ・人)	タラトキ芋	ソテー(コーン)	
C	ポークシュー	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	ポークシュー	ボテトサラダ(マヨなし)	トマト煮(ミックスベジタブル)	枝豆のマリネ	
	鶏の味噌煮漬け焼き	209	15.5	8	35	20.5	13.7	6.8	1.7	551	204 さけ/大豆/米/ごま	鶏の味噌煮漬け焼き	南瓜の生姜あんかけ	せんまい煮	浅漬け(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/ごま/鶏肉/卵/乳成分/豚肉	白身魚の甘酢あんかけ	キヤウダのティー(ペーパン入り)	はうれん草のごまみそ和え	さつ芋(大根)	
	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/ごま/ごま	豚肉のみぞれ煮	煮物(ナス・里芋)	ひじき煮	キヤウダと塩昆布和え(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/米/鶏肉/ごま/鶏肉/ごま	鶏肉の山椒焼き	糸昆布(昆布・人見・油揚げ)	香りお浸し(大根)	いんげん	
	めばのり照り焼き	210	14.5	8	45	22	14.4	7.6	1.2	622	200 小麦/大豆/米/鶏肉/ごま	めばのりの照り焼き	めばのりの照り焼き	オクラの辛し和え	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 セラテ/小麦/鶏肉/大豆/豚肉/りんご/米	白身魚の唐揚げ	煮物(レモン・人・鶏)	菊の花の辛し和え	浅(大根)	
	肉レシピ	195	14.8	7.3	55	22.5	13.4	9	1.5	555	188 鶏肉/小麦/大豆/米/鶏肉/ごま/ゼラチン	肉レシピ	小松菜(じゅわとじの)の炒め物	野菜の霜籠	卵挽き	
	鶏肉の甘酢あんかけ	207	16	8.5	52	21.6	15.2	6.5	1.5	506	179 鶏肉/小麦/ごま/米/米	鶏肉の甘酢あんかけ	厚揚げの合せ煮	ナムル(はうれん草・せんまい)	キヤウダと塩昆布和え(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/ごま/大豆/ごま/りんご/米	回鍋肉	春雨ラーメン(さゅりゅう・きくらげ)	荀のオイスター煮	紅白にます	
D	豚肉のブルコギ	210	13.9	8.5	39	23.5	16.8	6.7	1.4	607	166 鶏肉/小麦/ごま/大豆/ごま/ごま/卵/米	豚肉のブルコギ	ボテトサラダ	大根の生姜あんかけ	お浸し(小松菜)	
	めばのりの焼焼き	210	14.7	7.2	45	24.2	17.7	6.5	1.3	614	196 大豆/小麦/ごま/ごま	めばのりの焼焼き	煮物(ごぼう・厚揚げ・人参)	さつま芋のレモン煮	浅漬け(大根)	
	ホーキングのソース	210	15.7	8.1	36	20.2	13.4	6.7	1.4	656	199 小麦/大豆/米/ごま/ごま	ホーキングのソース	こぼうのじくわ煮風	洋芋の辛し和え	いんげんのごま和え	
	豚肉の塩だれ	209	16	7.5	40	22.4	15.7	6.7	1.9	634	189 鶏肉/小麦/ごま/大豆/小麦/卵/乳成分	豚肉の塩だれ	南瓜の合せ煮	チキンのクリーミソース	いんげんのソテー	
	鶏のアチャール	210	15.9	7.4	35	21.5	15	6.5	1.7	691	225 さけ/大豆/米/ごま/みるく	鶏のアチャール	ひじきの煮風	小松菜のこみれ和え	お浸し(はうれん草)	
	豚肉の煮付け	210	16	7.7	36	22.1	14.9	7.3	1.6	513	201 小麦/大豆/卵/米	豚肉の煮付け	ボテトサラダ	高野豆腐の煮物	お浸し(はうれん草・油あげ)	
	豚肉となすのみぞれ炒め	200	15.2	7.3	32	22.2	15.4	6.8	1.5	625	204 豚肉/大豆/米/ごま/りんご/ゼラチン/米	豚肉となすのみぞれ炒め	切干大根煮	菜の花の辛し和え	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	ごぼうのチヂマ	ソテー(グリーンピース)	
	鶏の和風ソース	210	16.5	8.5	55	20.3	12.5	7.7	2	556	205 卵/小麦/オレジン/大豆/鶏肉/ごま	鶏の和風ソース	炒め煮(鶏・ジャガイモ・人参)	プロコッコリの胡麻味噌	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/大豆/米/鶏肉/米/牛乳/鶏肉/ゼラチン/ごま	魚介のオイスターソース炒め	魚介のオイスターソース炒め	高野豆腐の煮物	プロコッコリの辛子和え	
	鶏の油淋ソース	191	15.5	8.8	52	17.3	10.6	6.7	2.3	609	197 鶏肉/小麦/ごま/りんご/豚肉/米/ゼラチン	鶏の油淋ソース	ナムル(はうれん草・もやし)	ナムル(はうれん草・もやし)	プロコッコリ	
E	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/ごま/ごま/鶏肉/豚肉/米/ゼラチン	厚揚げのにんにく醤油炒め	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)	お漬し(オクラ)	カリフラワーのサラダ	
	豚肉のサンマソウ炒め	199	13.7	8.1	34	22.2	15.7	6.5	1.7	409	158 豚肉/小麦/ごま/卵/乳成分/ごま	豚肉のサンマソウ炒め	春雨ラーメン(ハム・きゅうり)	お漬し	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/ごま/卵/落花生	かれいのみぞれ煮	コールスロー	ひじきのさのぞく煮風	お浸し(小松菜)	
	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/ごま/米	さわらの西京焼き	春雨(牛蒡・にんじん・椎茸)	お漬し(小松菜)	炒め煮(茎葉)	
	鶏肉のババキューソース	202	15.3	8.8	58	20.6	14	6.6	1.9	543	200 鶏肉/大豆/リゾ/卵/乳成分/豚肉/米/小麦	鶏肉のババキューソース	ほうらん草のベーベンソース	野菜のマリネ	蓮根のカーリック	
	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	コーンソース(じゅわ・人豆)	ほうれん草のバーベンソース	ブロッコリー	
	鶏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	鶏のちゃんちゃん焼き	チキンリゾ/卵/豚肉	ほんの辛い和え	れんこんの梅和え	
	あじのり芋焼	200	15	8.8	47	17.8	11.3	6.5	2.1	611	206 小麦/ごま/大豆/米/米	あじのり芋焼	ひじき(アサガオ)	ひじきのさのぞく煮	お浸し(はうれん草)	
	豚肉と唐揚げ炒め物	190	14.4	7.8	30	20.2	13.4	6.8	2.1	636	170 豚肉/鶏肉/大豆/米/ごま/米	豚肉と唐揚げ炒め物	煮物(大根のおかか煮)	ほうれん草の油のさのぞく和え	キヤウダのゆりか和え	
	鶏の梅風味焼き	209	16.4	8.8	52	19.1	12.5	6.5	1.5	455	221 鶏肉/小麦/ごま/大豆/ごま/ごま/ごま/落花生	鶏の梅風味焼き	さばのいも煮	ごぼうの甘酢味噌	ビーグツツヅ和え(ブ)	
F	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/米/ごま	さばの塩焼き	高野魚の煮揚げ生姜ソース	オクラのまよ和え	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/白身魚/大豆/米/鶏肉/米	白身魚の唐揚げ生姜ソース	青梗菜と豆豉	オクラのさのぞく和え	キヤウダのソテー(ペーパン×)	
	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/米/ごま/鶏肉	麻婆豆腐	青梗菜と豆豉	ピーマンのオイスター	ブロッコリー	
	八宝菜	202	14.1	8.7	33	21.5	15	6.5	1.5	473	169 鶏肉/小麦/ごま/鶏肉/大豆/米/もも	八宝菜	餃子の甘酢味噌	ブロッコリーのソテー(ナマ入り)	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/ごま/りんご/卵/豚肉/米	チキンラタトゥイユ	じが芋のオリオレソース	きのこのシテ	ブロッコリー	
	豚肉の生姜炒め	196	14.9	8.1	37	20.5	13.9	6.6	2.2	529	177 豚肉/小麦/ごま/卵/豚肉/ごま/卵/ごま	豚肉の生姜炒め	煮物(豚肉・大根)	お漬し(小松菜)	菜豆(枝豆)	
	鶏のリパター	203	15.3	8.8	46	19.5	11.3	8.1	1.9	629	207 卵/分成/小麦/大豆/豚肉/ごま/ごま/ごま	鶏のリパター	鶏の卵の炒め物	栗の甘酢味噌	栗の甘酢味噌	
	ぶりの塩焼き	205	14.3	8.4	42	21	14.3	6.5	1.4	591	149 ゼラチン/小麦/大豆/豚肉/ごま/ごま/ごま	ぶりの塩焼き	ほうらん草のソテー	さつま芋の炒め物	柴漬け(芋)	
	豚肉のスミタミ炒め	210	14.2	7.2	29	26.1	19.5	6.6	1.8	634	177 豚肉/小麦/ごま/卵/豚肉/ごま/ごま/ごま	豚肉のスミタミ炒め	ガーリックチキン	里芋の胡麻味噌	紅白にます	
	ガーリックチキン	208	14.8	8.2	52	22.8	16.3	6.5	1.7	594	202 鶏肉/小麦/ごま/ごま/ごま/ごま/ごま	ガーリックチキン	煮物(ごぼう・蓮根・ほうらん草)	りんご	ブロッコリー	
	鶏の唐揚げマーチソース	207	14	8.4	49	21.9	15.3	6.6	1.8	662	178 小麦/鶏肉/大豆/ごま/豚肉/ごま/ごま	鶏の唐揚げマーチソース	コーンソース(芋・人・いんげん)	ソテー(ほうらん草)	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/ごま/ごま/ごま/ごま	サーモンフライ	ささのひのき物	菜の花のさのぞく	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 鶏肉/小麦/ごま/鶏肉/大豆/米/りんご	カレー風味の洋風肉じゃが	ソテー(ご・さのこ)	香りお浸し(大根)	フルーツ(黄桃)	
	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/りんご/卵/豚肉	チキンのハーブ焼き	トマト煮(ナマ・ハリ・カリ)	蓮根のソテー(ハム入り)</td		