

≪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	210	14.4	7.6	32	20.8	14.3	6.6	1.6	522	173 牛肉/大豆/小麦/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	200	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)	ピーズサラダ	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)	ういすやト		
	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/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	209	13.6	8.1	52	23.9	17.3	6.5	2.2	384	178 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	14	8.3	32	21.4	13.9	7	2.1	628	166 ゼラチン/小麦/大豆/米/卵/乳成分/豚肉/ごま	ブリ大根	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	190	14	8.4	36	16.8	10.3	6.5	1.4	493	172 小麦/大豆/米/卵/ごま	赤魚のおろし煮	卵の花	煮漬け(ツナ)	浅漬け(白菜)		
	豚肉と根菜の煮物	210	13.7	7.9	28	24.2	17.6	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	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/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 小麦/大豆/米/ごま/もも	めばるの和風あん	なすの味噌炒め煮	フルーツ(黄桃)	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	オクラの串し和え	青のり和え(じゃが芋)		
	B	筑前煮	206	16.5	8.7	57	18.8	11.8	7	1.4	561	211 鶏肉/小麦/大豆/米/ごま/乳成分	筑前煮	ほうれん草/バター醤油	卵の花	煮豆(枝豆)	
		酢豚	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	酢豚	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		201	13.9	7.2	40	23.7	16.9	6.8	1.6	451	166 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/オレノジ/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)		
ポークステーキ		209	16	7.2	36	23.5	17	6.5	1.4	616	194 乳成分/小麦/鶏肉/大豆/豚肉/りんご/卵/米	ポークステーキ	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	南瓜の生妻あんかけ	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/ごま/米/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	糸こんにゃく煮(こんにゃく・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(南瓜×2)	チンゲン菜の串し和え	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	211 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(レモン・人・鶏)	筍のおかか和え	漬(大根)		
肉じゃが		192	14.5	7.2	54	22.2	13.2	9	1.5	553	187 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		
C		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	208	13.7	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)	鶏のオオスター煮	紅白なます	
		豚肉のブルコギ	208	13.9	8.4	39	23.6	17	6.5	1.4	585	163 豚肉/小麦/ごま/大豆/りんご/米/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(かり)	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 鶏肉/豚肉/ごま/大豆/小麦/米/卵/乳成分	豚肉の塩だれ	南瓜の生妻	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	南瓜の和風あんかけ	小松菜のくるみ和え	浅漬け		
	赤魚の煮付け	207	16	7.6	36	21.7	15.1	6.6	1.6	485	196 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	菜の花の串し和え	ゆずパイユ		
	タンダーチキン	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	タンダーチキン	根菜のコンソメ煮	ごぼうサラダ	ソテー(グリーンピース)		
	鮭の粕漬	210	16.5	8.5	55	20.3	12.5	7.7	2	558	205 卵/小麦/オレノジ/大豆/鶏肉/米/ごま	鮭の粕漬	炒め煮(鶏・じゃが・玉葱・人参)	オクラのまろ和え	オクラのマリネ		
	魚介のオオスターソース炒め	209	16.2	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	魚介のオオスターソース炒め	高野豆腐のあんかけ	プロコリーの串し和え	プロコリーの串し和え		
	鶏肉の油淋ソース	190	15.4	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	大根のオオスター煮	ナムル(ほうれん草・もやし)	プロコリー		
	D	厚揚げのにんにく醤油炒め	210	13.5	7.2	27	25.2	18.7	6.5	1.8	390	216 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	中華風金平(ごぼう・人参)	もやしの中華和え	白花生	
		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 鶏肉/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	
		かれのいのみぞれ煮	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	かれのいのみぞれ煮	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		197	15.1	7.9	36	18.8	12.3	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	運搬のガーリック		
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	プロコリー		
鮭のちゃんちゃん焼き		196	13.8	8.8	29	17.9	11.1	6.8	2	675	192 さけ/ゼラチン/小麦/米/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)	いんげんの串し和え	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/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)		
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/小麦/大豆/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		
鶏肉の梅風味焼き		209	16.4	8.8	52	19	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)		
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	さばの塩焼き	高野豆腐の煮物	オクラのごま和え	金時豆		
白身魚の唐揚げ生妻ソース		199	14.6	7.6	35	22.3	13.3	8.9	1.2	520	160 小麦/大豆/米/鶏肉	白身魚の唐揚げ生妻ソース	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		
麻婆豆腐		207	16.3	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	ピーマンのオオスターソテー	プロコリー		
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	八宝菜	餃子の甘酢和え	ブ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	プロコリー	
		豚肉の生妻焼き	196	14.9	8.1	37	20.5	13.9	6.6	2.2	529	177 豚肉/小麦/オレノジ/大豆/りんご/米/卵/ごま	豚肉の生妻焼き	煮物(茄子・大根)	お浸し(小松菜・ちくわ)	紫漬	
		鮭のフリッター	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	鮭のフリッター	ほうれん草と人参のソテー	きのこマリネ	プロコリー	
	ぶりの塩焼き	205	14.3	8.4	42	21	14.2	6.5	1.4	591	149 ゼラチン/小麦/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	6.5	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		
	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	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		
	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	鶏肉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	208	14.2	7.9	27	24.5	18	6.5	1.5	447	181 小麦/さけ/大豆/鶏肉/卵/りんご/ごま	サーモンフライ	ささみの和え物	菜の花のお浸し	運搬の梅和え		
	カレー風味の洋風肉じゃが	196	13.5	8.8	38	19.6	10.6	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)		
	チキンのハーフ焼き	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	チキンのハーフ焼き	トマト煮(なす・パプリカ)				