≪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	13.0	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	洗漬け（大根人参ゆず）	いんげん	
	すき焼き風	207	14.7	7.2	31	22.3	15.7	6.6	1.7	539	182	小麦 / 大豆 / 豚肉 / ごま / 米	すき焼き風	きんぴらごぼう	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	大根の生姜あんかけ（半月２個）	ピーンズサラダ	和え物（オクラ）	
	さばのにんにく醤油焼き	210	14.0	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	
	鱈のホワイトソース仕立て	206	14.3	8.0	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	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	14.0	8.3	32	21.4	13.9	7.0	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	14.0	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	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	17.6	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）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	14.0	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）	
B	筑前煮	206	16.5	8.7	57	18.8	11.8	7.0	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	14.0	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	15.0	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	209	16.0	7.2	36	23.5	17.0	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	8.0	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）	
	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（ベーコン入り）	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	7.0	2.0	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	8.0	45	22.0	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）	チンゲン菜の辛し和え	オクラ	
	白身魚の唐揚げ	193	15.1	7.9	45	18.9	12.3	6.6	1.7	504	191	小麦/大豆/鶏肉/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	192	14.5	7.2	54	22.2	13.2	9.0	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	16.0	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	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）	筍のオイスター煮	紅白なます	
	豚肉のプルコギ	208	13.9	8.4	39	23.6	17.0	6.5	1.4	585	163	豚肉/小麦/ごま/大豆/りんご/卵/米	豚肉のプルコギ	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	16.0	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	15.0	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	207	16.0	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	9.0	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	2.0	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）	ブ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	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	ブロッコリーの辛子和え	
	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	大根のオイスター煮	ナムル（ほうれん草・もやし）	ブロッコリー	
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	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	194	15.7	7.4	48	19.2	12.6	6.6	2.0	551	198	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	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)	
	鶏肉のバーベキューソース	202	15.3	8.8	58	20.6	14.0	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	
	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	17.9	11.1	6.8	2.0	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	
	かれいのピリ辛焼き	190	15.0	7.5	49	18.7	12.1	6.5	1.9	597	190	小麦/ごま/大豆/米/卵	かれいのピリ辛焼き	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/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	
	鶏肉の梅風味焼き	209	16.4	8.8	52	19.0	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	14.0	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	
	白身魚の唐揚げ生姜ソース	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	
	麻婆豆腐	207	16.3	8.2	36	21.6	14.6	7.0	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	ブロッコリー	
E	八宝菜	202	14.1	8.7	33	21.5	15.0	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	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	13.0	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	ブロッコリー	
	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	ブロッコリー	
	ぶりの塩焼き	205	14.3	8.4	42	21.0	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	
	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	
	鱈の唐揚げトマトソース	207	14.0	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	208	14.2	7.9	27	24.5	18.0	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	蓮根の梅和え	
	カレー風味の洋風肉じゃが	196	13.5	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・パプリカ）	蓮根のソテー（ハム入り）	カリフラワー	
	かれいの梅おろし煮	195	15.3	7.8	50	18.7	12.2	6.5	1.6	589	209	小麦/大豆/米/りんご/ごま/卵	かれいの梅おろし煮	煮物（蓮根・人参・椎茸）	ブロッコリーの和え物	浅漬け(白菜)	
	鯖のつけ焼き	193	15.0	7.5	45	19.9	13.3	6.6	1.4	549	184	さば/小麦/大豆/米/鶏肉	鯖のつけ焼き	味噌煮（鶏・里芋・人参）	香りお浸し （大根）	いんげん	
	鶏肉の黒酢炒め	197	14.8	8.1	46	19.6	13.0	6.5	2.0	475	206	牛肉/鶏肉/大豆/豚肉/ゼラチン/米/小麦/ごま	鶏肉の黒酢炒め	中華炒め（八宝菜風）	ナムル（ほうれん草・もやし）	ピーンズのガーリックソテー	