

◀MFSカロリー制限食B 栄養価▶

	主菜名	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	228	18	9.9	51	20.1	13.6	6.5	1.7	507	210	小麦/ごま/大豆/鶏肉/豚肉/米	おだしのきいたがんもと野菜の煮物	ごぼうのしぐれ煮風	浅漬け（大根・人参ゆず）	いんげん		
	すき焼き風	234	17	9.9	36	21.8	14.9	6.8	1.9	564	192	牛肉/大豆/小麦/米/卵/ごま	ごぼうサラダ	お浸し（小松菜）	煮豆（枝豆）	ピーナッツ和え（ほうれん草）		
	豚肉の味噌炒め	252	16.2	9.2	39	29.9	23.1	6.8	1.8	693	195	豚肉/小麦/ごま/大豆/りんご/ゼラチン/鶏肉/米	大根の生妻あんかけ（半月2個）	マカロニサラダ	和え物（オクラ）	コンポート		
	さばののんにく醤油焼き	244	16.2	9.5	29	31.1	16.5	14.7	1.2	728	202	さば/大豆/小麦/米/鶏肉/りんご	ひじき煮（大豆）	キャベツと塩昆布和え（ゆず）	キャベツのソテー	ういす豆		
	鰯のホワイトソース仕立て	240	16.2	8.4	51	28.3	21.7	6.7	1.6	520	212	小麦/大豆/乳成分/豚肉/鶏肉/米/鶏肉/りんご	鰯のホワイトソース仕立て	キャベツのソテー（ペーコン入り）	トマト煮（なす）	煮びたし（小松菜・竹輪）	紅白なます	
	鶏肉のくわ焼き	229	19.7	9.8	77	22.1	13.3	8.8	1.5	670	259	鶏肉/小麦/大豆/米/卵/乳成分/豚肉	鶏肉のくわ焼き	じゃが芋ときのこの炒め物	煮物（大根・人参・鶏）	お浸し（菜の花・じゃこ）	しば漬け	
	豚カツ	234	16.2	9.3	46	25.1	18.3	6.8	2.3	432	197	卵/乳成分/小麦/大豆/豚肉/鶏肉/米	豚カツ	じゃが芋ときのこのポテト酢和え	南瓜のそぼろ煮	キャベツと塩昆布和え（ごま）		
	ブリ大根	239	16.7	9.2	43	26	17.7	8.3	2.1	734	191	ゼラチン/小麦/大豆/米/卵/乳成分/豚肉/オレンジ/鶏肉/ごま	ブリ大根	卵の花	コールスロー（ツナ）	きんぴらごぼうう）味噌		
	赤魚のおろし煮	229	19.2	9.9	48	17.8	11.1	6.7	1.4	607	223	小麦/大豆/米/卵/落花生	赤魚のおろし煮	ごま和え（ほうれん草・もやし）	春雨サラダ	香りお浸し（大根）		
	豚肉と根菜の煮物	242	16.2	9.6	37	25.7	19.1	6.6	1.4	580	227	豚肉/小麦/大豆/米/ごま/さば/りんご	豚肉と根菜の煮物	なすの味噌炒め煮	苟の土佐煮	フルーツ（黄桃）		
	鶏肉の西京漬け焼き	237	19	9.6	71	24.1	17.6	6.5	2.2	544	236	鶏肉/大豆/ゼラチン/小麦/米/ごま/卵/乳成分/豚肉	鶏肉の西京漬け焼き	蓮根の炒り煮	ソテー（グリーンピース）	青のり和え（じゃが芋）		
	めばるの和風あん	231	18.3	9.9	61	20.1	13.6	6.5	1.4	602	232	大豆/小麦/米/ごま/もも	めばるの和風あん	コンソメ煮（キャベツ・エリンギ・鶏）	ぜんまい煮			
	さわらのマスタードソテー	228	18.5	9.9	43	18.2	10.9	7.3	1.6	705	237	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	鶏肉と野菜のカレー煮	卵の花	ほうれん草のサラダ	煮豆（枝豆）	
	鶏肉と野菜のカレー煮	231	19.4	9.9	71	20.3	13	7.4	1.6	636	235	鶏肉/小麦/大豆/米/ごま	鶏肉と野菜のカレー煮	鶏肉の甘酢あんかけ	中煮煮（ブロ・木耳・イカ）	キャベツの和え物（ごま）	エビの山椒煮	
B	筑前煮	231	17.9	9.8	53	21.1	14.2	6.9	1.5	540	251	鶏肉/小麦/大豆/米/ごま/卵	筑前煮	中煮煮（ブロ・木耳・イカ）	キャベツの和え物（ごま）	煮豆（枝豆）		
	酢鶏	230	18	8.4	95	25.4	18.9	6.6	1.9	482	226	鶏肉/小麦/ごま/大豆/りんご/米/いか/豚肉/えび/さば	酢鶏	中煮煮（ブロ・木耳・イカ）	キャベツの和え物（ごま）	エビの山椒煮		
	ハンバーグ デミグラスソース仕立て	228	17.2	9.8	50	21.7	14.9	6.8	1.9	533	243	乳成分/小麦/牛肉/鶏肉/大豆/りんご/ご/卵/豚肉	ハンバーグ デミグラスソース仕立て	さきみのサラダ	コンソメ煮（大根）	あさりの和え物		
	さわらの蒲焼風	232	16.5	9.9	39	21.2	13.3	7.9	1.2	812	226	小麦/大豆/米/魚介類/ごま/卵	さわらの蒲焼風	切干大根煮	いんげんのごま和え	ピーンズのマヨ和え		
	さばの味噌煮	230	18.6	8.4	62	23.7	16.6	7.1	1.6	546	215	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	228	18.3	9.9	70	22.1	15.5	6.6	1.8	613	216	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）	ソテー（コロン）	枝豆のマナレ		
	ポークシチュー	238	18.8	8.5	45	24.6	17.7	6.9	1.6	687	224	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）	卵焼き		
	鮭の味噌漬け焼き	237	16.7	9.8	42	19.7	13.2	6.5	1.8	517	207	さけ/ゼラチン/大豆/米/小麦/米/ごま/卵	鮭の味噌漬け焼き	南瓜の生妻あんかけ	ほうれん草のごまみそ和え（竹輪入り）	さつま芋バター		
	白身魚の甘酢あんかけ	252	18.5	8.1	29	29.5	22.9	6.5	1.9	622	221	小麦/大豆/ごま/米/卵/乳成分	白身魚の甘酢あんかけ	高野豆腐の煮物	煮物（ナス・里芋）	キャベツと塩昆布和え（ごま）		
	豚肉のみぞれ煮	238	17.3	9.9	41	24.4	14.5	9.9	1.6	774	221	豚肉/小麦/大豆/米/ごま	豚肉のみぞれ煮	煮物（ナス・里芋）	香りお浸し（大根）	さつま芋のレモン煮26		
	鶏肉の山椒焼き	238	19	9.2	71	24	17.5	6.5	2	943	246	鶏肉/小麦/さば/大豆/米/魚介類/ごま	鶏肉の山椒焼き	揚げ煮物（南瓜×2）	チンゲン菜の幸し和え	煮豆（枝豆）		
	めばるの照り焼き	243	18.8	9.3	60	22	15.2	6.8	1.4	673	243	小麦/大豆/米/魚介類/ごま	めばるの照り焼き	白身魚の唐揚げ	苟のおかか和え	漬（大根）		
	白身魚の唐揚げ	228	16.5	9.9	47	22.4	15.4	7	2.2	529	204	ゼラチン/小麦/鶏肉/大豆/豚肉/りんご/米/卵	白身魚の唐揚げ	肉じゃが	野菜の塩だれ	卵焼き		
	肉じゃが	229	17.1	9.6	62	22.2	14.9	7.4	1.7	600	211	豚肉/大豆/小麦/米/鶏肉/ごま/卵/ゼラチン	肉じゃが	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）		
C	鶏肉の甘酢あんかけ	230	16.2	9.9	52	24.3	17.5	6.8	1.6	535	183	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	234	16.4	9.9	44	24	17.4	6.5	2.1	470	182	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）	苟のオイスター煮	紅白なます		
	豚肉のブルコギ	241	17.2	9.9	46	24.3	17.4	6.8	1.4	693	202	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	243	18.5	8.4	72	25.9	19.4	6.5	1.3	670	233	大豆/小麦/鶏肉/米/ごま	めばるの塩焼き	煮物（ごぼう・鶏・人参）	さつま芋のレモン煮	浅漬け（白菜）		
	ホキの和風ソース	239	16.2	8.1	36	27.6	20.8	6.8	1.3	585	194	小麦/大豆/米/豚肉	ホキの和風ソース	ごぼうのしぐれ煮風	浅漬け（大根ゆず）	ういす豆		
	チキンのクリームソース	234	19.1	9.9	68	24.3	13.6	10.7	1.8	754	253	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（芋）	きのこのソテー		
	豚肉の塩だれ	239	18.1	9.8	47	22.6	15.9	6.7	2	670	209	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	242	16.2	9.9	35	23.6	17	6.6	2	673	231	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	紅白なます（イチョウ）		
	赤魚の煮付け	238	17.6	9.9	41	22.5	15.1	7.4	1.7	550	204	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）		
	豚肉となすのみそ炒め	239	18.8	9.4	42	23.5	16.7	6.7	1.9	718	242	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	ゆずパイ		
	タンジーチキン	235	18.9	9.9	70	22.6	13.4	9.1	1.8	640	240	鶏肉/乳成分/小麦/大豆/豚肉/米	タンジーチキン	根菜のコンソメ煮	ごぼうサラダ	ソテー（グリーンピース）		
	鰯の粕漬	228	17.5	9.9	59	20.3	13.6	6.6	2.1	508	197	卵/小麦/オレンジ/大豆/鶏肉/米/ごま/ゼラチン	鰯の粕漬	炒め煮（鶏・ジャガ・玉葱・人参）	プロコッリーと胡麻味噌	卵焼き		
	魚介のオイスターソース炒め	243	16.4	8.4	23	28.8	21.5	7.3	2	514	210	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	金時豆		
	油揚げの油揚げソース	228	19.4	9.9	70	20.4	13.9	6.5	2.5	670	235	鶏肉/小麦/大豆/ごま/りんご/牛肉/豚肉/ゼラチン	油揚げの油揚げソース	大根のオイスター煮	ナムル（ほうれん草・もやし）	プロコッリー		
D	厚揚げののんにく醤油炒め	250	16.6	8.7	36	28.4	21.9	6.5	1.9	438	255	大豆/小麦/米/ごま/牛肉/鶏肉/豚肉/ゼラチン	厚揚げののんにく醤油炒め	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	228	17.5	9.7	44	21.8	15.1	6.7	1.8	560	188	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）	カブラフラワーのサラダ		
	豚肉のサムジャン炒め	228	16.9	9.4	45	23.4	16.9	6.5	2	465	189	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	231	17.4	8.6	50	24.3	17	7.3	2.1	655	214	ゼラチン/小麦/大豆/米/卵/落花生	かれいのみぞれ煮	ポテトサラダ（ツナ）	ピーナッツ和え（ほうれん草）	しば漬け		
	さわらの西京焼き	228	16.7	9.9	36	21.6	14.1	7.5	1.6	606	224	大豆/ゼラチン/小麦/ごま/米	さわらの西京焼き	煮物（がんも・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	228	18.3	9.9	71	22.1	15.5	6.6	2.2	618	231	鶏肉/大豆/りんご/卵/乳成分/豚肉/小麦	鶏肉のバーベキューソース	ほうれん草のペーコンソテー	野菜のマナレ	蓮根のガーリック		
	チキンのトマトソース煮込み	237	18.2	9.9	55	23	15.1	7.9	2	747	224	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	お豆のカレー炒め		
	鮭のちゃんちゃん焼き	229	18.4	9.8	40	19.3	11.9	7.3	2.3	765	247	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	れんこんの梅和え		
	あじのピリ辛焼き	236	17	9.8	50	22.5	16	6.5	2.1	732	233	小麦/ごま/大豆/米/卵/乳成分/豚肉	あじのピリ辛焼き	糸こんにゃく煮	南瓜の煮物	ひじきサラダ		
	豚肉と厚揚げ炒め物	236	16.8	8.2	32	26.4	19.9	6.5	1.9	753	214	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）	ほうれん草の柚子炒め	金時豆		
	鶏肉の海風味噌焼き	229	19.3	9.8	70	19.3	12.9	6.5	1.8	536	235	鶏肉/大豆/りんご/小麦/米/ごま/落花生	鶏肉の海風味噌焼き	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	231	16.2	9.9	19	20	12.9	7.1	0.9	546	235	さば/大豆/小麦/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	232	19.3	9.8	55	19	12.2	6.7	1.5	482	220	卵/小麦/大豆/米/鶏肉/乳成分/豚肉/さば	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）	あさりの山椒煮		
	麻婆豆腐	228	17	8.9	39	25.2	17.2	8	1.8	638	205	大豆/豚肉/乳成分/小麦/牛肉/ごま/鶏肉	麻婆豆腐	青菜豆腐煮	ふかし芋	ピーマンのオイスターソテー		
E	八宝菜	229	17.2	9.9	44	22.4	15.9	6.5	1.5	511	195	豚肉/小麦/ごま/鶏肉/大豆/米/もも	八宝菜	餃子の甘酢汁	プロコッリーのソテー（ツナ入り）	フルーツ（黄桃）		
	チキンラタトゥイユ	229	19	9.5	65	25.2	13.7	11.6	1.7	867	254	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	プロコッリー		
	豚肉の生妻焼き	252	16.2	9.9	41	29.1	20.4	8.7	2	620	214	豚肉/小麦/オレンジ/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）	金時豆		
	鰯のフリッター	228	19.6	9.8	60	19.7	12	7.7	2	659	252	卵/乳成分/小麦/大豆/豚肉/りんご/鶏肉/米	鰯のフリッター	クリーム煮（ほうれん草）	きのこマナレ	プロコッリー		
	ぶりの塩焼き	229	16.2	9.8	42	21.9	15.2	6.6	1.4	568	172	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	233	16.2	8.9	36	26.5	19.3	7.2	1.8	637	195	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	236	17	9.6	52	23.9	17.1	6.7	1.7	681	231	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）	大豆のトマト煮	紅白なます		
	鰯の唐揚げトマトソース	233	17.6	9.8	67	21.9	15.2	6.6	1.9	708	212	小麦/鶏肉/大豆/りんご/豚肉/乳成分	鰯の唐揚げトマトソース	コンソメ煮（芋・人・鶏）	ソテー（ほうれん草）	りんご		
	サーモンフライ	228	16.2	9.4	26	24	16.8	7.2	1.5	509	197	小麦/さけ/大豆/鶏肉/卵/りんご	サーモンフライ	さきみの和え物	菜の花のオ浸し	大豆のトマト煮		
	カレー風味の洋風肉じゃが	228	17.1	9.9	48	22.3	15.3	7	1.7	666	212	豚肉/小麦/鶏肉/大豆/りんご	カレー風味の洋風肉じゃが	ソテー（ブロ・きのこ・鶏）	香りお浸し（大根）	コンポート（リンゴ）		
	チキンのバーベ焼き	248	17.1	9	59	29	22.3	6.7	1.8	562	218	鶏肉/乳成分/小麦/大豆/りんご/卵/豚肉	チキンのバーベ焼き	トマト煮（なす・パプリカ）	蓮根のソテー（ハム入り）	白花生		
	あじの梅おろし煮	228	18	9.9	60													