

«MFSカロリー制限食B 栄養価»

	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	食物相当量	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、	おだしきいたがんもと野菜の煮物	ごぼうのしぐれ煮風	漬け(大根入ゆず)	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/豚肉/ごま	すき焼き風	ごぼうサラダ	お浸し(小松菜)	糸豆(枝豆)	
	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、	豚肉の味噌炒め	大根の生姜あんかけ(半月2個)	マカラニサラダ	和え物(オクラ)	
	さばのにんにく醤油焼き	244	16.2	9.5	29	31.1	16.5	14.7	1.2	728	202 さば/大豆/小麦/米/豚肉/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	242	16.2	8.4	51	28.5	21.8	6.7	1.6	526	214 小麦/大豆/米/豚肉/卵/豚肉/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(ペーコン入り)	トマト煮(なす)	ういす豆	
	鶏肉のくわ焼き	231	19.6	9.8	77	22.2	13.5	8.8	1.5	670	259 鶏肉/小麦/大豆/米/豚肉/卵成分/豚肉	鶏肉のくわ焼き	じゅ芋とさきこの炒め物	東びし(小松菜・竹輪)	紅白なます	
	豚肉のくわ焼き	234	16.2	9.3	46	25.1	18.3	6.8	2.3	432	197 鶏/乳成分/小麦/大豆/米/豚肉/鶏肉/米、	豚カツ	煮物(大根・人参・鶏)	お浸し(菜の花・じゃこ)	しば付け	
	ブリ大根	241	16.7	9.2	43	26.2	17.4	8.3	2.1	734	191 ゼラチン/小麦/大豆/米/豚肉/乳成分/豚肉/鶏肉/ごま	ブリ大根	じゃが芋ときのこのポン酢和え	南瓜のそぼろ煮	キャベツと塩昆布和え(ごま)	
	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/落花生	赤魚のおろし煮	卯の花	コールドロー(ツナ)	ビーナップ和え(はうれん草)	
	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/豚肉/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)	きんぴらごぼう(味噌)	れんこんの梅和え	
B	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/ごま/卵/乳成分/豚肉	鶏肉の西京漬け焼き	蓮の葉の炒め煮	春雨サラダ	香りお浸し(大根)	
	めばるの和風あん	229	18.4	9.9	61	19.6	13.1	6.5	1.4	602	232 大豆/小麦/米/ごま/も	めばるの和風あん	なすの味噌炒め煮	筍の土産煮	フルーツ(黄桃)	
	さわらのマスタードソース	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ース	コーンソース(キャベツ・エリンギ・鶏)	ふかし芋	ソテー(グリーンピース)	
	鶏肉と野菜のかレー煮	231	19.4	9.9	71	20.3	13	7.4	1.6	636	235 鶏肉/小麦/大豆/米/ごま	鶏肉と野菜のかレー煮	せんまい煮	オクラの辛し和え	青のり和え(じゃが芋)	
	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/卵/	筑前煮	卯の花	ほうれん草のサラダ	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	中華丼(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	229	17.2	9.8	50	21.8	15	6.8	1.9	533	243 乳成分/小麦/米/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)	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	2.2	812	226 小麦/大豆/米/魚介類/ごま/卵	さわらの蒲焼風	切り干大根	いんげんのささみ和え	ピーナッツのマヨ和え	
	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/大根/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)	
	レモン香るチキンソース	228	18.3	9.9	70	22.1	15.5	6.6	1.8	613	216 鶏肉/乳成分/オレインジ/大豆/豚肉/ゼラチン/りんご	レモン香るチキンソース	コーンソース煮(キャベツ・人)	ラタトゥイユ	ソテー(コーン)	
C	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/米/豚肉/卵/卵/卵/卵	ポークシチュー	ボタトサラダ(ヨコナ)	トマト煮(ミックスベジタル)	枝豆のマリネ	
	鶏の味噌漬け焼き	228	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/ごま/卵	鶏の味噌漬け焼き	南の生姜あんかけ	せんまい煮	卵焼き	
	白身魚の甘酢あんかけ	252	18.5	8.1	29	29.5	22.9	6.5	1.8	622	217 小麦/大豆/ごま/卵/卵/乳成分	白身魚の甘酢あんかけ	高野豆腐の煮物	ほうれん草のごまみそ和え(竹輪入り)	さつまい芋バター	
	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/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	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	糸昆布煮(昆布・人参・油揚げ)	香りお浸し(太根)	さつま芋のレモン煮26	
	めばるの照り焼き	243	18.8	9.3	60	22	15.2	6.8	1.4	673	245 小麦/大豆/米/魚介類/ごま	めばるの照り焼き	揚げ物(南瓜×2)	チキンガラスの辛し和え	煮豆(枝豆)	
	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/卵/豚肉/卵/ごま/卵	白身魚の唐揚げ	煮物(レモン・人・鶏)	荀のほか和え	淡(大根)	
	肉じゃが	229	17.1	9.6	62	22.2	14.9	7.4	1.7	600	211 豚肉/大豆/米/魚介類/ごま/卵/ゼラチン	肉じゃが	小松菜とじゃがの炒め物	野菜のさだれ	卵焼き	
	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/米/ごま/	鶏肉の甘酢あんかけ	厚揚げのけのめ煮	ナムル(ほうれん草・せんまい)	キヤウンドと塩昆布和え(ゆず)	
	回鍋肉	234	16.4	9.9	44	24	17.4	6.5	2.1	470	182 豚肉/小麦/ごま/大豆/りんご/ごま	回鍋肉	春雨サラダ(きゅうり・きゅうり)	朝のオクラ・煮	紅白なます	
D	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/卵/米	豚肉のブルコギ	ボタトサラダ	大根の生姜あんかけ	お浸し(小松菜)	
	めばるの塩焼き	243	18.5	8.4	72	25.9	19.4	6.5	1.3	670	233 大豆/小麦/ごま/魚介類/ごま	めばるの塩焼き	煮物(ごぼう・鶏・人参)	さつ芋のレモン煮	淡漬け(白菜)	
	ホーキングの和風ソース	242	16.2	8.1	36	27.8	21	6.9	1.3	591	196 小麦/大豆/米/豚肉	ホーキングの和風ソース	ごぼうのしぐれ煮風	淡漬け(大根)	ういす豆	
	チキンのクリーミースース	236	19	9.9	68	24.4	13.7	10.7	1.8	754	253 鶏肉/小麦/卵/卵成分/りんご/豚肉/米	チキンのクリーミースース	なすのトマト煮	コンソメ煮(芋)	きのこのソテー	
	豚肉の塩だら	239	18.1	9.8	47	22.6	15.9	6.7	2	670	209 豚肉/鶏肉/ごま/大豆/米/卵/卵/卵	豚肉の塩だら	南の和の煮合	ひじきのソテー	お浸し(ほうれん草)	
	鶏の芽吹き風	242	16.2	9.9	35	23.6	17	6.6	2	673	231 さけ/大豆/米/くるみ/くるみ	鶏の芽吹き風	南の和の煮あんかけ	小松菜のくるみ和え	紅白なます(イチヨウ)	
	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	ボタトサラダ	高野豆腐の煮物	お浸し(ほうれん草)	
	豚肉のなすみそ炒め	239	18.8	9.4	42	23.5	16.7	6.7	1.9	718	242 豚肉/小麦/豆/ごま/りんご/ゼラチン/米	豚肉のなすみそ炒め	切り干大根	菜の花の辛し和え	ゆでイイメン	
	タンドリーチキン	235	18.9	9.9	70	22.6	13.4	9.1	1.8	640	240 鶏肉/乳成分/大豆/米/豚肉/米	タンドリーチキン	根のコシノミ煮	ごぼうサラダ	ソテー(グリーンピース)	
	鶏の紹白	228	17.5	9.9	59	20.3	13.6	6.6	2.1	508	197 鶏/米/オレンジ/大豆/鶏肉/米/ごま/ゼラチン	鶏の紹白	炒め物(鶏・卵・玉葱・玉ねぎ・人参)	プロコリの胡麻味噌	卵焼き	
E	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/鶏肉/米/牛乳/ゼラチン/ごま	魚介のオイスターソース炒め	角介のオイスター煮込み	高野豆腐の煮物	なすの甘酢炒め	
	鶏肉の油淋ソース	228	19.4	9.9	70	20.4	13.9	6.5	2.5	670	235 鶏肉/小麦/豆/ごま/牛乳/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)	プロコリー	
	厚揚げのにんにく醤油炒め	250	16.6	8.7	36	28.4	21.9	6.5	1.9	438	255 大豆/小麦/米/ごま/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)	もやしの中華丼	白花豆	
	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/大豆/米/豚肉/ごま/豚肉/卵/卵成分/えび	鶏のから揚げ	鶏のから揚げ	お浸し(オクラ)	カリラワーのサラダ	
	豚肉のサシマソウ炒め	228	16.9	9.4	45	23.4	16.9	6.5	2	465	189 豚肉/小麦/ごま/大豆/卵/豚肉/卵/落花生	豚肉のサシマソウ炒め	春雨サラダ(ハム・きゅうり)	お浸し	ふかし芋	
	かしいのみぞれ煮	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	かしいのみぞれ煮	ボタトサラダ(ハム)	ピーナツの(ほうれん草)	しば付け	
	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/小麦/豆/ごま/米/ごま/	さわらの西京焼き	かしいのみぞれ煮	お浸し(小松菜)	炒り糞(椎根)	
	鶏肉のバーベキュースース	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/米/小麦	鶏肉のバーベキュースース	ほうれん草のバーベキュー	野菜のマリネ	蓮根のガーリック	
	チキンのマトソース煮込み	237	18.2	9.9	55	23	15.1	7.9	2	747	224 鶏肉/大豆/卵/乳成分/豚肉/卵/卵/卵/卵	チキンのマトソース煮込み	コンソメ煮(じゃが・人)	ほうれん草のバーベキュー	豆のカレー炒め	
	鶏のちからちゃん焼き	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/豚肉/卵/ごま/乳成分/米	鶏のちからちゃん焼き	ひじき煮(大根)	いんげんの辛み和え	れんこんの梅和え	
F	あのビリ辛焼き	236	17	9.8	50	22.5	16	6.5	2.1	732	233 小麦/ごま/大豆/卵/乳成分/豚肉	あのビリ辛焼き	糸んじんにく煮	南瓜の物	ひじきサラダ	
	豚肉の厚揚げ炒め物	237	16.8	8.2	32	26.4	19.9	6.5	1.9	753	214 豚肉/鶏肉/大豆/ごま/米/ごま/	豚肉の厚揚げ炒め物	お浸し(豚肉)	ほうれん草の袖子和え	金時豆	
	鶏肉の塩風味焼き	229	19.3	9.8	70	19.3	12.9	6.5	1.8	536	235 豚肉/大豆/ごま/米/ごま/落花生	鶏肉の塩風味焼き	せんまい煮	オクラの煮	ビーナツツ和え(プロ)	
	さばの塩焼き	231	16.2	9.9	19	12.9	7.1	0.9	546	235 さば/大豆/米/ごま/	さばの塩焼き	高野豆腐の煮物	オクラの辛み和え	金時豆		
	白身魚の唐揚げ生姜ソース	232	19.3	9.8	55	19	12.2	6.7	1.5	482	220 小麦/大豆/米/鶏肉/乳成分/豚肉/卵/豚肉/ごま	白身魚の唐揚げ生姜ソース	じゅ芋の煮物のそぼろあんかけ	キャベツのソテー(ペーク)	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/米/ごま/鶏肉	麻婆豆腐	青梗菜豆腐和え	ビーマンのオイスターソース	ふかし芋	
	八宝菜	229	17.2	9.9	44	22.4	15.9	6.5	1.5	511	199 豚肉/小麦/ごま/鶏肉/大豆/米/もも	八宝菜	枝豆の甘酢かけ	プロコリーのソテー(ツナ入り)	フルーツ(黄桃)	
	チキンラタトゥイユ	231	19	9.5	65	25.4	13.8	11.6	1.7	867	254 鶏肉/小麦/大豆/りんご/卵/卵/ごま/	チキンラタトゥイユ	じゅ芋のアリオリソース	きのこのソテー	プロコリー	
	豚肉の生姜焼き	252	16.2	9.9	41	29.1	20.4	8.7	2	620	214 豚肉/小麦/オレインジ/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)	金時豆	
	鶏のラタトゥイユ	230	19.5	9.8	60	19.8	12.2	7.7	2	659	252 卵/卵成分/小麦/大豆/豚肉/りんご/鶏肉/米	鶏のラタトゥイユ	クリーミ煮(ほ)うれん草	きのこミネリ	プロコリー	
G	ぶりの塩焼き	229	16.2	9.8	42	21.9	15	6								