

≪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と野菜の煮物	228	18.8	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と野菜の煮物	ごぼうのしぐれ煮風	淡漬(大根人参ゆず)	いんげん	
	すき焼き風	239	16.9	9.9	36	23.1	16.1	6.9	1.7	564	192	牛肉/大豆/小麦/豚/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	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)	マカロニサラダ	和え物(オクラ)	
	さばのいんにく醤油焼き	244	16.2	9.5	29	31.1	16.5	14.7	1.2	728	202	さば/いんにく/醤油焼き	さばのいんにく醤油焼き	ひじき煮(大豆)	キャベツと塩昆布和え(ゆず)	コンポート	
	鮭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/乳成分/卵/豚肉/米/鶏肉/りんご	鮭のホワイトソース仕立て	キャベツのソテー(ベーコン入り)	トマト煮(なす)	うぐいす豆	
	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/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	煮びたし(小松菜・竹輪)	紅白なます	
	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	煮物(大根・人参・鶏)	お浸し(菜の花・じゃこ)	しば漬	
	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/卵/乳成分/豚肉/鶏肉/ごま	ブリ大根	じゃが芋ときのこのボン酢和え	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	228	18.4	9.8	46	18.2	11.6	6.5	1.7	570	218	小麦/大豆/米/卵/落花生	赤魚のおろし煮	卵の花	コールスロー(ツナ)	ビーナッツ和え(ほうれん草)	
	豚肉と根菜の煮物	242	16.2	9.6	37	25.6	19	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	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	237	19	9.6	71	24.1	17.6	6.5	2.2	544	236	鶏肉/小麦/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	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/もも	めばるの和風あん	なすの味噌炒め煮	菊の土佐煮	フルーツ(黄桃)	
	さわらのマスタードソテー	237	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	コンソメ煮(キャベツ・ERINGO・鶏)	ふかし芋	ソテー(グリルピース)	
	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/ごま	鶏肉と野菜のカレー煮	ぜんまい煮	オクラの幸し和え	青のり和え(じゃが芋)	
	筑前煮	237	17.2	9.6	53	24.1	17.1	7	1.6	522	239	鶏肉/小麦/大豆/ごま/卵/もも	筑前煮	ほうれん草のサラダ	卵の花	フルーツ(黄桃・白桃)	
	酢鶏	228	17.6	8.4	98	25.4	18.7	6.6	1.9	524	230	鶏肉/小麦/ごま/大豆/りんご/米/いかに/豚肉/えび/さば	酢鶏	中華煮(プロ・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/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)	あきりの和え物	
	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	ビーンスのマヨ和え	いんげんのごま和え	
	さばの味噌煮	229	18.6	8.4	62	23.7	16.9	6.8	1.6	531	213	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)	ラタトゥイ	ソテー(コン)	
	ポークシチュー	236	18.8	8.5	45	24.5	17.9	6.6	1.6	665	221	乳成分/小麦/豚肉/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	238	16.5	9.9	41	19.6	13.1	6.5	1.8	516	207	さけ/ゼラチン/大豆/米/小麦/ごま/卵	鮭の味噌漬け焼き	南瓜の生姜あんかけ	ほうれん草	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	1.9	622	217	小麦/大豆/ごま/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/米/ごま	豚肉のみぞれ煮	煮物(ナス・里芋)	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	糸こんにゃく煮(こんにゃく・人参・油揚げ)	香りお浸し(大根)	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	243	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)	チンゲン菜の幸し和え	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/大豆/豚肉/りんご/米/卵	白身魚の唐揚げ	煮物(レノン・人・鶏)	菊のおかか和え	淡(大根)		
肉じゃが	228	16.9	9.5	61	22.3	14.9	7.4	1.6	597	211	豚肉/大豆/小麦/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		
鶏肉の甘酢あんかけ	230	16.2	9.9	52	24.3	17.8	6.6	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	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)	菊のオイスター煮	紅白なます		
豚肉のブルコギ	238	17.2	9.9	46	24.2	17.7	6.5	1.4	669	199	豚肉/小麦/ごま/大豆/りんご/卵/米	豚肉のブルコギ	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	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	淡漬(白菜)		
ホキの和風ソース	242	16.2	8.1	36	27.8	21	6.9	1.3	591	196	小麦/大豆/米/豚肉	ホキの和風ソース	ごぼうのしぐれ煮風	淡漬(大根ゆず)	うぐいす豆		
チキンのクリームソース	236	19	9.9	68	24.4	13.7	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	249	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	南瓜の煮煮	ひじきのソテー	お浸し(ほうれん草)		
鮭の芝焼き風	232	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	鶏肉の和風あんかけ	小松菜のくるみ和え	紅白なます(イチョウ)		
赤魚の煮付け	234	17.6	9.8	41	22	15.3	6.7	1.7	518	199	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	ゆずハン		
タンダーチキン	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	タンダーチキン	根菜のコンソメ煮	ごぼうサラダ	ソテー(グリルピース)		
鮭の粕漬け	228	17.5	9.9	58	20.4	13.5	6.9	2.1	514	201	卵/小麦/オレンジ/大豆/鶏肉/米/ごま/ゼラチン	鮭の粕漬け	炒め煮(鶏・じゃが・玉葱・人参)	ブロッコリーの胡麻味噌	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		
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/大豆/ごま/りんご/牛肉/豚肉/ゼラチン	鶏肉の油淋ソース	大豆の油淋ソース	ナムル(ほうれん草・もやし)	ブロッコリー		
厚揚げのいんにく醤油炒め	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	厚揚げのいんにく醤油炒め	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	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)	カリフラワーのサラダ		
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		
かれのいみぞれ煮	228	17.3	8.6	50	23.9	17.2	6.7	2.1	631	210	ゼラチン/小麦/大豆/米/卵/落花生	かれのいみぞれ煮	ポテトサラダ(ツナ)	ビーナッツ和え(ほうれん草)	しば漬		
さわらの西京焼き	229	16.7	9.9	36	21.7	14.2	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・いんじん・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	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	鶏肉のパーベキューソース	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	237	18.2	9.9	55	23.1	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	19.2	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	237	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)	ほうれん草の柚子和え	金時豆		
鶏肉の梅風味焼き	229	19.3	9.8	70	19.3	12.8	6.5	1.8	536	235	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	ビーナッツ和え		
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/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	232	19.3	9.8	55	19	12.2	6.8	1.4	484	221	卵/小麦/大豆/米/鶏肉/乳成分/豚肉/さば	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)	あきりの山椒煮		
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	高野豆腐	ふかし芋			
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	餃子の甘酢かけ	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	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/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	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	豚肉の生姜焼き	煮物(茄子・大根)	お浸し(小松菜・ちくわ)	金時豆		
鮭のフリッター	230	19.5	8.8	60	19.8	12.2	7.7	2	659	252	卵/乳成分/小麦/大豆/豚肉/りんご/鶏肉/米	鮭のフリッター	クリーム煮(ほうれん草)	きのこマリネ	ブロッコリー		
ぶりの塩焼き	229	16.2	9.8	42	21.9	15	6.6	1.4	568	172	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	233	16.2	8.9	36	26.5	19.3	7.2	1.8	637	195	豚肉/小麦/大豆/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)	里芋の胡麻味噌	紅白なます		
鮭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	鮭の唐揚げトマトソース	コンソメ煮(手・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	ささみの和え物	大豆のトマト煮	コンポート(リンゴ)		
カレー風味の洋風肉じゃが	229	17.1</															