

<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	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
おだしのきいたがんも野菜の煮物	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	ごぼうのしくれ煮風	浅漬け(大根人参ゆず)	いんげん	
ずき焼き風	239	16.9	9.9	36	23	16.1	6.9	1.7	564	192	牛肉/大豆/小麦/豚/ごま	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	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)	
さばのんにく醤油焼き	244	16.2	9.5	29	31.1	16.5	14.7	1.2	728	202	さば/大豆/小麦/豚/鶏肉/りんご	さばのんにく醤油焼き	キャベツと塩昆布和え(ゆず)	コンボメ	
鯉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	鯉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
鶏肉のお焼き	231	19.6	9.8	77	22.2	13.5	8.8	1.5	670	259	鶏肉/小麦/大豆/卵/乳成分/豚肉	鶏肉のお焼き	じゃが芋ときのこの炒め物	煮びなし(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)	しぼ漬け
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/卵/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	南瓜のそば煮	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/卵/落花生	赤魚のおろし煮	卵の花	コーンスロー(ツナ)	ピーナッツ和え(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	りんごの梅和え
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/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	運根の炒り煮	春雨サラダ	香りが浸し(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	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	コンソメ煮(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	ぜんまい煮	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/ごま/卵	筑前煮	卵の花	ほうれん草のサラダ	煮豆(枝豆)
酢豚	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/豚肉/えび/さば	酢豚	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/大豆/豚肉/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
さわらの照焼風	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	さわらの照焼風	切干大根煮	いんげんのごま和え	ピーンズのマリネ和え
さばの味噌煮	230	16.6	8.4	62	23.7	16.6	7.1	1.6	546	215	さば/大豆/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)
レモン巻るチキンソテー	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	レモン巻るチキンソテー	コンソメ煮(キャベツ・人)	ラタトゥイユ	ソテー(コーン)
ポークンチュー	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	ポークンチュー	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
鯉の味噌漬け焼き	238	16.5	9.9	41	19.6	13.1	6.5	1.8	516	207	さけ/ゼラチン/大豆/小麦/米/ごま/卵	鯉の味噌漬け焼き	南瓜の生妻あんかけ	ぜんまい煮	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	1.9	622	217	小麦/大豆/ごま/大豆/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/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)	ひじき煮
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)	香りが浸し(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(昆布×2)	チンゲン菜の辛し和え	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/大豆/鶏肉/大豆/豚肉/りんご/米/卵	白身魚の唐揚げ	煮物(レンコン・人・鶏)	卵のおかか和え	浅(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/大豆/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	17.5	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)
田鰈肉	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	田鰈肉	春雨サラダ(きゅうり・きくらげ)	鶏のオイスター煮	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/卵/米	豚肉のブルコギ	ポテトサラダ	大根の生妻あんかけ	浅漬け(白松菜)
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/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	242	16.2	8.1	36	27.8	21	6.9	1.3	591	196	小麦/大豆/米/豚/ごま	ホキの和風ソース	ごぼうのしくれ煮風	ごぼうのしくれ煮風	浅漬け(大根ゆず)
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	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	南瓜の含め煮	お浸し(ほうれん草)	ひじきのソテー
鯉の芝焼き風	242	16.2	9.9	35	23.6	17	6.6	2	673	231	さけ/大豆/小麦/くろみ	鯉の芝焼き風	南瓜の和風あんかけ	小松菜のくるみみそ和え	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	菜の花の辛し和え	ゆずパイン
タンロリーチン	235	18.9	9.9	70	22.6	13.4	9.1	1.8	640	240	鶏肉/乳成分/大豆/豚肉/米	タンロリーチン	根菜のコンソメ煮	ごぼうサラダ	ソテー(グリーンピース)
鯉の粕漬け	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	鯉の粕漬け	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/鶏肉/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
厚揚げのんにく醤油炒め	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	ピーナッツ和え(ほうれん草)	しぼ漬け
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・にんじん・椎茸)	お浸し(小松菜)	炒り煮(運根)
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/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	煮物のガーリック
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/ごま/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)	ほうれん草のパターソテー	お豆のカレー炒め
鯉のちんちゃん焼き	239	18.4	9.8	40	19.2	11.9	7.3	2.3	765	247	さけ/ゼラチン/小麦/大豆/豚肉/りんご/乳成分/米	鯉のちんちゃん焼き	ひじき煮(大豆)	いんげんの辛し和え	れんごんの梅和え
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	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/豚肉/乳成分/豚肉/さば	白身魚の唐揚げ生妻ソース	じゃが芋のそばろあんかけ	キャベツのソテー(ベーコン)	あさりの山椒煮
蕎麦豆腐	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/豚肉	蕎麦豆腐	青梗菜和え	ピマンのオイスターソテー	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
鯉のフリッター	230	19.5	9.8	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	鯉のフリッター	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	ほうれん草の梅和え
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・運根・ほうれん草)	里芋の胡麻味噌	紅白なます
鯉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	鯉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/豚肉/卵/りんご	サーモンフライ	ささみの和え物	菜の花のお浸し	大豆のトマト煮
カレー風味の洋風肉じゃが	229	17.1	9.9	48	22.4	15.4	7	1.7	666	212	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・鶏)	香りが浸し(大根)	コンボト(リンゴ)
チキンのハーフ焼き	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	チキンのハーフ焼き	トマト煮(なす・パプリカ)	運根のソテー(ハム入り)	白花豆
あじの梅おろし煮	228														