

≪MFSカロリー制限食B 栄養価≫

	エネルギー たんぱく質 脂質										コンスタント 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
	主菜名	エネルギー	たんぱく質	脂質	コンスタント	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	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	副菜1	副菜2	副菜3	副菜4																											
	すき焼き風	238	16.8	9.9	36	22.7	15.6	6.9	1.7	564	192	牛肉/大豆/小麦/米/卵/ごま	すき焼き風	ごぼうサラダ	洗漬け (大根人参ゆず)	いんげん	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/鶏肉/りんご	さばのんにく醤油焼き	ひじき煮 (大豆)	キャベツと塩昆布和え (ゆず)	コンボト																													
	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/乳成分/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 (ベーコン入り)	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/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	煮びなし (小松菜・竹輪)	紅白なます																													
	豚カツ	232	16.2	9.3	46	24.8	18.1	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テト酢和え	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	コーンスロー (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	19.9	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/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	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	苟の土佐煮	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	オクラの串し和え	青のり和え (じゃが芋)																													
B	筑前煮	237	17.2	9.6	53	24.1	17.1	7	1.6	522	239	鶏肉/小麦/大豆/米/ごま/卵/もも	筑前煮	ほうれん草のサラダ	アルーツ (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/いかり/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/鶏/卵/ごま/卵	さわらの蒲焼風	切干大根煮	いんげんのごま和え	ビーナスのマヨ和え																													
	さばの味噌煮	229	18.6	8.4	62	23.7	16.9	6.6	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	6.8	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)	ラタトゥー	ソテー (コロン)																													
	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/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)	枝豆のマネ																													
	鮭の味噌漬け焼き	228	16.5	9.9	41	19.6	13.1	6.5	1.8	516	207	さけ/ゼラチン/小麦/大豆/米/ごま/卵	鮭の味噌漬け焼き	南瓜の生あんかけ	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/米/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)	ひじき煮	キャベツ塩昆布和え (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/鶏/卵/ごま	めばるの照り焼き	揚げ煮物 (南瓜×2)	チンゲン菜の串し和え	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(レンコン・人・鶏)	苟のおかか和え	漬(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/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	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	厚揚げの香め煮	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	16.3	9.9	44	23.9	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	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	漬漬(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	ういす豆																														
	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	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)																													
	鮭の芯焼き風	242	16.2	9.9	35	23.6	17	6.6	2	673	231	さけ/大豆/小麦/米/くるみ	鮭の芯焼き風	南瓜の和風あんかけ	小松菜のみそ和え	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	菜の花の串し和え	卵パイン																													
	タンドルリーチキン	235	18.9	9.9	70	22.6	13.4	9.1	1.8	640	240	鶏肉/乳成分/小麦/大豆/豚肉/米	タンドルリーチキン	根菜のコンソメ煮	ごぼうサラダ	ソテー (グリーンピース)																													
	鶏の粕漬け	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	鶏の粕漬け	炒め煮 (鶏・ジャガ・玉葱・人参)	プロコウリーの胡麻味噌	卵焼き																													
	魚介のオオスターソース炒め	242	16.2	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	魚介のオオスターソース炒め	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	19.2	9.9	70	20.5	14	6.5	2.5	670	235	鶏肉/小麦/大豆/米/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)	プロコウリー																													
D	厚揚げのんにく醤油炒め	250	16.5	8.7	36	28.3	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																													
	かれののみぞれ煮	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	かれののみぞれ煮	ポテトサラダ (ツナ)	ビーナッツ和え (ほうれん草)	しば漬け																													
	さわらの西京焼き	228	16.6	9.9	36	21.6	14.1	7.5	1.7	607	224	大豆/ゼラチン/小麦/ごま/米	さわらの西京焼き	煮物(あんも・にんじん・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	15.1	7.9	2	747	224	鶏肉/小麦/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)	いんげんの串し和え	れんこんの梅和え																													
	あじのペリ辛焼き	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	あじのペリ辛焼き	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 (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/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																													
	白身魚の唐揚げ生妻ソース	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	白身魚の唐揚げ生妻ソース	じゃが芋のそぼろあんかけ	キャベツのソテー (ベーコン)	あさりの山椒煮																													
	麻婆豆腐	228	16.9	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	ビーマンのオオスターソテー	ふかし芋																													
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	餃子の甘酢かけ	プロコウリーのソテー (ツナ入り)	フルーツ (黄桃)																													
	チキンラタトゥーユ	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	チキンラタトゥーユ	じゃが芋のオリオソース	プロコウリー	きのこのソテー																													
	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																													
	鶏のフリッター	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	鶏のフリッター	クリーム煮 (ほうれん草)	きのこのマヨネーズ	プロコウリー																													
	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/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)	紅白なます																														
	鶏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	鶏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																													