

≪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	18.0	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	漬漬け（大根人参ゆず）	いんげん	
	すき焼き風	247	17.2	9.7	36	24.2	17.3	6.9	1.9	581	202	大豆/小麦/豚肉/ごま/米	すき焼き風	きんぴらごぼう	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/鶏肉/りんご	さばの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/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（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/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	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/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	卯の花	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	19.0	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	19.0	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	香りのお浸し（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）	ふかし手	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	13.0	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	7.0	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	卯の花	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/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	15.0	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	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）	ソテー（コーン）	枝豆のマリネ	
	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）		
	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/大豆/小麦/米/ごま/卵	鮭の味噌漬け焼き	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/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)	ひじき煮	キャベツと塩昆布和え（ごま）	
	鶏肉の山椒焼き	238	19.0	9.2	71	24.0	17.5	6.5	2.0	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）	香りのお浸し（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	22.0	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）	チンゲン菜の串し和え	煮豆(枝豆)	
	白身魚の唐揚げ	229	16.5	9.9	47	22.4	15.4	7.0	2.2	529	204	小麦/大豆/卵/鶏肉/豚肉/りんご/米/ごま	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	#####	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	16.3	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/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	漬漬け(白菜)	
	ホキの和風ソース	242	16.2	8.1	36	27.8	21.0	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	漬漬け（大根ゆず）	ういす豆	
	チキンのクリームソース	236	19.0	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	2.0	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	17.0	6.6	2.0	673	231	さけ/大豆/小麦/米/くるみ	鮭の芝焼き風	南瓜の和風あんがけ	小松菜のくるみ和え	紅白なます（イチヨウ）	
	赤魚の煮付け	234	17.6	9.8	41	22.0	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	ゆずパイン	
	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/小麦/大豆/豚肉/米	タンドリーチキン	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	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/米/鶏肉/米/ごま/ゼラチン	鶏の粕漬	炒め煮（鶏・ジャガ・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	242	16.2	8.4	23	28.8	21.5	7.3	2.0	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	19.2	9.9	70	20.5	14.0	6.5	2.5	670	235	鶏肉/小麦/大豆/ごま/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）	ブロッコリー	
D	厚揚げののにんにく醤油炒め	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	2.0	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	ふかし手	
	かれいのみぞれ煮	230	17.3	8.6	50	23.9	17.2	6.7	2.1	631	210	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）	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(がんも・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	ほうれん草のペーコンソテー	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	23.0	15.1	7.9	2.0	747	244	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）	いんげんの串し和え	れんこんの梅和え	
	あじのピリ辛焼き	236	17.0	9.8	50	22.5	16.0	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	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	20.0	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	19.0	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（ペーコン）	あさりの山椒煮	
	麻婆豆腐	228	16.9	8.9	39	25.2	17.2	8.0	1.8	638	205	大豆/豚肉/乳成分/小麦/米/牛肉/ごま/鶏肉	麻婆豆腐	青菜塩和え	ふかし手		
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	19.0	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	
	豚肉の生妻焼き	252	16.2	9.9	41	29.1	20.4	8.7	2.0	620	214	豚肉/小麦/オレンジ/大豆/りんご/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														