≪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	浅漬け（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	
	鱈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	鱈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	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）	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	19.0	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	筍の土佐煮	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	オクラの辛し和え	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	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/豚肉/えび/さば	酢鶏	中華煮（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	15.0	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	ビーンズのマヨ和え	
	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）	ラタトゥイユ	ソテー（コーン）	
	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）	枝豆のマリネ	
	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/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	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）	チンゲン菜の辛し和え	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	白身魚の唐揚げ	煮物(レンコン・人・鶏)	筍のおかか和え	浅(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）	筍のオイスター煮	紅白なます	
	豚肉のプルコギ	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	豚肉のプルコギ	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	浅漬け(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	浅漬け（大根ゆず）	うぐいす豆	
	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（イチョウ）	
	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	菜の花の辛し和え	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（グリンピース）	
	鱈の粕漬け	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	鱈の粕漬け	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/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	2.0	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	ふかし芋	
	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）	ピーナッツ和え（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	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	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）	いんげんの辛し和え	れんこんの梅和え	
	かれいのピリ辛焼き	228	17.1	8.7	51	23.4	16.8	6.6	1.8	718	217	小麦/ごま/大豆/米/卵/乳成分/豚肉	かれいのピリ辛焼き	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（ブロ）	
	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	
	白身魚の唐揚げ生姜ソース	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/牛肉/ごま/鶏肉	麻婆豆腐	青梗菜塩和え	ピーマンのオイスターソテー	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	餃子の甘酢がけ	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	
	豚肉の生姜焼き	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/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	
	鱈のフリッター	230	19.5	9.8	60	19.8	12.2	7.7	2.0	659	252	卵/乳成分/小麦/大豆/豚肉/りんご/鶏肉/米	鱈のフリッター	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	15.0	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	17.0	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	
	鱈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	鱈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	16.4	9.4	27	23.7	16.5	7.2	1.5	513	199	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	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	228	17.0	9.9	48	22.4	15.4	7.0	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（ブロ・きのこ・鶏）	香りお浸し （大根）	コンポート(リンゴ)	
	チキンのハーブ焼き	248	17.1	9.0	59	29.0	22.3	6.7	1.8	562	218	鶏肉/乳成分/小麦/大豆/りんご/卵/豚肉	チキンのハーブ焼き	トマト煮（なす・パプリカ）	蓮根のソテー（ハム入り）	白花豆	
	かれいの梅おろし煮	232	18.2	9.8	64	20.2	13.7	6.5	1.9	627	236	小麦/大豆/米/りんご/鶏肉/ごま/卵	かれいの梅おろし煮	煮物（蓮根・人参・鶏）	ブロッコリーの和え物	浅漬け(白菜)	
	鯖のつけ焼き	229	17.2	9.9	54	21.4	14.9	6.5	1.5	589	207	さば/小麦/大豆/米/鶏肉	鯖のつけ焼き	味噌煮（鶏・里芋・人参）	香りお浸し （大根）	いんげん	
	鶏肉の黒酢炒め	229	18.7	8.6	63	23.0	16.4	6.6	2.1	545	246	牛肉/鶏肉/大豆/豚肉/ゼラチン/米/小麦/ごま	鶏肉の黒酢炒め	中華炒め（八宝菜風）	ナムル（ほうれん草・もやし）	ビーンズのガーリックソテー	