

<<MFS塩分制限食 栄養価>>

献立名	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	副菜1	副菜2	副菜3	副菜4	
A	おだしのきいたがんも野菜の煮物	228	17.9	9.9	51	21.8	13.3	8.5	1.7	505	209 小麦/ごま/大豆/鶏肉/豚肉/米	おだしのきいたがんも野菜の煮物	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	235	17.1	9.8	37	23.5	14.7	8.8	1.7	567	194 牛肉/大豆/小麦/米/卵/ごま	すき焼き風	おぼろ (小松菜)	煮豆 (枝豆)			
	豚肉の味噌炒め	252	17.1	9.9	43	29.5	20.8	8.6	1.1	670	202 豚肉/小麦/ごま/大豆/りんご/ゼラチン/鶏肉	豚肉の味噌炒め	大根の生姜あんかけ	マカロニサラダ	ブロッコリー		
	さばのんにく醤油焼き	233	17.3	9.7	30	26.6	12.1	14.4	1.7	713	207 さば/大豆/小麦/米/鶏肉	さばのんにく醤油焼き	ひき煮 (大豆)	キャベツの塩昆布和え	さつま揚げ煮	ソテー (コーン)	
	鯖のホワイトソース仕立て	228	17.5	9.9	63	21.8	13.2	8.6	1.6	617	233 小麦/大豆/乳成分/米/鶏肉/りんご	鯖のホワイトソース仕立て	鯖のホワイトソース	キャベツのソテー	トマト煮 (女手)		
	鶏肉のいわ焼き	230	19.7	9.5	77	24.5	13.7	10.8	1.5	670	259 鶏肉/小麦/大豆/米/卵/乳成分/豚肉	鶏肉のいわ焼き	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	252	18.9	9.9	53	26.4	17.6	8.8	1.6	502	235 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)	ブロッコリー		
	ぶり大根	245	17.4	9.4	40	26.6	17.5	9.1	1.7	795	201 ゼラチン/小麦/大豆/米/オレンジ/鶏肉/ごま	ぶり大根	じゃが芋ときのこのボン酢和え	南瓜のそぼろ煮	キャベツの塩昆布和え (ほうれん草)		
	赤魚のおろし煮	230	19.2	9.9	48	19.7	10.9	8.7	1.4	607	223 小麦/大豆/卵/落花生	赤魚のおろし煮	卵の花菜	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	248	17.3	9.5	40	27.9	19.4	8.5	1.4	582	232 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		
B	鶏肉の西京漬け焼き	234	17.6	9.1	65	26.9	18.4	8.5	1.6	507	220 鶏肉/大豆/ゼラチン/小麦/米/ごま/りんご	鶏肉の西京漬け焼き	鶏肉の西京漬け焼き	中巻サラダ (もやし・胡瓜)	フルーツ (りんご)		
	旨味たっぷりめばるの和風あん	232	18	9.9	61	22.1	13.6	8.5	1.4	561	226 大豆/小麦/米/ごま/もも	旨味たっぷりめばるの和風あん	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	18.6	9.9	43	18.7	10.2	8.5	1.4	717	239 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)		
	鶏肉とごろっと野菜のカレー煮	233	19.3	9.9	71	22.3	12.9	9.4	1.5	633	234 鶏肉/小麦/大豆/米/ごま	鶏肉とごろっと野菜のカレー煮	ぜんまい煮	オクラの卒子和え	青のり和え (じゃが芋)		
	筑前煮	228	19.6	9.9	75	19.9	11.4	8.5	1.4	566	233 鶏肉/小麦/大豆/米/ごま/乳成分	筑前煮	卵の花菜	ほうれん草のソテー	煮豆 (枝豆)		
	許備	230	17.9	8.4	95	26.9	18.4	8.5	1.7	482	226 鶏肉/小麦/ごま/大豆/りんご/米/ひか/豚肉/えび/さば	許備	中華煮	キャベツの和え物	エビの山椒煮		
	ハンバーグ デミグラスソース仕立て	228	17.1	9.9	50	22.9	14.2	8.7	1.7	525	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	あさりの和え物		
	さわらの蒲焼風	238	19.1	9	48	23.2	14.7	8.5	1.7	894	251 小麦/大豆/米/魚介類/ごま	さわらの蒲焼風	切干大根煮	コンソメ煮	深漬け (白菜)		
	さばの味噌煮	237	18.7	8.4	62	26.9	17.7	9.3	1.6	567	217 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 (じゃが芋・玉葱)	胡麻和え (ほうれん草)		
	C	レモン香るさっぱりチキン	228	18.3	9.9	70	23.6	15	8.7	1.7	613	216 鶏肉/乳成分/小麦/オレンジ/大豆/豚肉/ゼラチン/りんご	レモン香るさっぱりチキン	コンソメ煮 (キャベツ・人参)	ラタトゥユ	ソテー (コーン)	
ポークンチュール		242	18.8	8.5	45	27.6	18.1	9.5	1.6	687	224 乳成分/小麦/鶏肉/大豆/豚肉/りんご/卵/米	ポークンチュール	ポテトサラダ	トマト煮	枝豆のマリネ		
鮭の味噌漬け焼き		248	18	9.7	46	24.9	16.3	8.7	1.7	585	222 さけ/ゼラチン/大豆/小麦/鶏肉/ごま/卵	鮭の味噌漬け焼き	鮭の味噌漬け焼き	南瓜のそぼろ煮	卵焼き		
白身魚の野菜たっぷり甘酢あんかけ		247	18.3	8.2	29	29.5	21	8.5	1.7	594	213 小麦/大豆/ごま/米/卵/乳成分	白身魚の野菜たっぷり甘酢あんかけ	高野豆腐の煮物	ほうれん草のごま味噌和え (竹輪入り)	さつま芋バター		
豚肉のみぞれ煮		238	17.4	9.9	41	24.8	14.3	10.5	1.5	780	225 豚肉のみぞれ煮	豚肉のみぞれ煮	煮物 (女手・里芋)	ひき煮	キャベツの塩昆布和え		
鶏肉の山椒焼き		230	18.9	9.5	71	23.9	15.4	8.5	1.6	500	232 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	香りのお浸し	いんげん		
めばるの照り焼き		249	19	9.5	60	24	15.6	8.5	1.4	674	248 小麦/大豆/米/魚介類/ごま	めばるの照り焼き	南瓜の揚煮	青梗菜の串し和え	煮豆 (枝豆)		
白身魚の唐揚げ野菜ソース		232	17.1	9.9	49	24.1	15.5	8.6	1.7	529	208 ゼラチン/小麦/鶏肉/大豆/豚肉/りんご/米/卵	白身魚の唐揚げ野菜ソース	根菜煮 (蓮根・人参・鶏)	菊のおかか和え	浅漬け		
肉じゃが		229	18	9.5	66	22.5	13.9	8.6	1.6	612	219 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		
D		鶏肉の野菜たっぷり甘酢あんかけ	246	20.1	9.9	70	26.1	17.7	8.5	1.7	608	223 鶏肉/小麦/大豆/米/ごま/米	鶏肉の野菜たっぷり甘酢あんかけ	厚揚げの含め煮	ナムル (ほうれん草・ぜんまい)	キャベツの塩昆布和え	
	回鍋肉	248	18.1	9.8	46	26.7	18	8.7	1.7	564	205 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)	紅白なます	煮豆 (枝豆)		
	豚肉のブルコギ	240	17.2	9.9	46	25.5	16.9	8.5	1.4	711	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	お浸し (小松菜)	深漬け (白菜)		
	めばるの塩焼き	252	18.5	9.1	72	28.2	19.7	8.5	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	250	17.6	8.4	41	29.8	20.9	8.9	1.3	602	207 小麦/大豆/米/豚肉	ホキの和風ソース	ごぼうのしぐれ煮	ういす煮	ういすのソテー		
	チキンのクリームソース	233	19	9.4	68	26.8	14.9	11.9	1.7	710	245 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	マカロニのトマト煮	コンソメ煮 (芋)	キノコのソテー		
	豚肉の塩だれ	248	17.4	8.7	47	29.4	20.8	8.6	1.7	647	208 豚肉/鶏肉/ごま/大豆/米/卵/乳成分	豚肉の塩だれ	南瓜の含め煮	ひじきのソテー	ピーナッツ和え		
	鮭の芝焼き風	243	17.1	9.9	35	24.5	15.8	8.7	1.7	671	246 さけ/小麦/米/りんご/くるみ	鮭の芝焼き風	南瓜の和風あんかけ	小松菜のくるみ和え	ブロッコリー		
	赤魚の煮付け	228	17.8	8.5	41	24.6	15.2	9.4	1.6	542	218 小麦/大豆/卵/米	赤魚の煮付け	高野豆腐の煮物	お浸し (ほうれん草・油揚げ)	鶏肉の煮物		
	豚肉となすのみそ炒め	242	18.8	9.4	42	25.8	17.1	8.7	1.7	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	ゆずハイネ		
E	タンダーチキン	237	18.9	9.7	70	24.9	13.8	11.2	1.7	639	239 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 (グリーンピース)		
	鯖の粕漬け	228	17.1	9.9	59	21.6	13.1	8.5	1.4	576	216 卵/小麦/オレンジ/大豆/鶏肉/ごま	鯖の粕漬け	炒め煮 (鶏・じゃが芋・玉葱・人参)	ブロッコリーのごま味噌和え	オクラのマヨ和え		
	カニのオイスターソース炒め	248	18.1	9.9	29	25.7	17.1	8.6	1.7	538	227 小麦/かに/大豆/豚肉/米/牛肉/鶏肉/ゼラチン/ごま	カニのオイスターソース炒め	高野豆腐のあんかけ	なすの甘酢煮	金時芋		
	鶏肉の油淋ソース	228	19	9.9	70	22	13.3	8.7	1.6	611	226 鶏肉/小麦/大豆/ごま/りんご/米/牛肉/豚肉/ゼラチン	鶏肉の油淋ソース	高野豆腐	ナムル (ほうれん草・もやし)	温野菜		
	厚揚げとあさりのんにく醤油炒め	235	17.7	8.2	42	27.2	18.7	8.5	1.7	497	266 大豆/小麦/鶏肉/米/ごま/牛肉/豚肉/ゼラチン	厚揚げとあさりのんにく醤油炒め	中華風金平 (ごぼう・鶏)	もやしの中華和え	ふかし芋		
	鶏肉のから揚げ	247	17.7	8.1	44	31.4	23	8.5	1.5	509	187 鶏肉/乳成分/小麦/大豆/米	鶏肉のから揚げ	切干大根煮	お浸し (オクラ)	ういす煮		
	豚肉のサムジャン炒め	229	17.1	9.4	45	25.2	16.7	8.5	1.7	466	190 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 (きゅうり・ハム)	お浸し	ふかし芋		
	かれののみぞれ煮	252	20.6	9.2	65	25.6	17.1	8.5	1.7	653	259 ゼラチン/小麦/大豆/米/卵/乳成分/ごま	かれののみぞれ煮	ポテトサラダ	ピーナッツ和え (ほうれん草)	あさりのごま和え		
	さわらの西京焼き 柚子風味	228	17.1	9.8	36	22.2	13.5	8.6	1.4	579	228 大豆/ゼラチン/ごま/小麦/米	さわらの西京焼き 柚子風味	煮物 (がんも・人参・椎茸)	お浸し (菜の花)	炒り煮 (蓮根)		
	鶏肉のパーベキューソース	228	18.2	9.9	71	24	14.9	9	1.7	612	231 鶏肉/小麦/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	野菜のガーリック	枝豆のガーリック		