

<<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	繊維質	食物繊維	食物相当量	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	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		
	さき焼き風	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	さき焼き風	ごぼうサラダ	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		
	さばの昆にく醤油焼き	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	さばのにんにく醤油焼き	ひじき煮(大豆)	キャベツの塩昆布和え	さつま揚げ煮		
	鰯のホワイトソース仕立て	229	17.4	9.9	63	21.9	13.3	8.6	1.6	617	233 小麦/大豆/乳成分/米/鶏肉/りんご	鰯のホワイトソース仕立て	キャベツのテー	トマト煮(なす)	ソテー(コーン)		
	鶏肉のくわ焼き	232	19.6	9.5	77	24.6	13.8	10.8	1.5	670	259 鶏肉/小麦/大豆/米/卵/乳成分/豚肉	鶏肉のくわ焼き	じゃが芋とのこの炒め物	煮物(大根・人参・鶏)	煮豆(うれん草)		
	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/米/豚肉/鶏肉/米	豚カツ	煮物(大根・人参・鶏)	お浸し(菜の花・じゃこ)	紅白のます		
	ブリ大根	247	17.4	9.4	40	26.7	17.7	9.1	1.7	795	201 ゼラチン/小麦/大豆/米/オレンジ/鶏肉/ごま	ブリ大根	じゃが芋ときのこのボン酢和え	南瓜のそぼろ煮	ブロッコリー		
	赤魚のろし煮	230	19.2	9.9	48	19.7	10.9	8.7	1.4	607	223 小麦/大豆/米/卵/落花生	赤魚のろし煮	卵の花おし煮	コールスロー(ツナ)	ピーブッシュ和え(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(はうれん草・もやし)	きんぴらごぼう(味噌)	れんこんの梅和え		
B	鶏肉の西湖漬け焼き	234	17.6	9.1	65	26.9	18.4	8.5	1.6	507	220 鶏肉/大豆/ゼリチン/小麦/米/ごま/りんご	鶏肉の西湖漬け焼き	蓮根の炒り煮	中華サラダ(もやし・胡瓜)	フルーツ(りんご)		
	めばるの和風あん	230	18	9.8	61	21.6	13.2	8.5	1.4	561	226 大豆/小麦/米/ごま/もやし	めばるの和風あん	めばるの味噌炒め煮	筍の土佐煮	フルーツ(黄桃)		
	さわらのフライドソテー	228	18.6	9.9	43	18.9	10.4	8.5	1.4	717	239 小麦/大豆/豚肉/りんご/鶏肉/乳成分	さわらのフライドソテー	コソメ煮(キャベツ・エリンギ・鶏)	ふかし芋	ソテー(グリーンピース)		
	赤魚と野菜のカレー煮	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	赤魚と野菜のカレー煮	鶏肉と野菜のカレー煮	オクラの辛味和え	青のりの和え(じゃが芋)		
	前煮煮	228	19.6	9.9	75	19.9	11.4	8.5	1.4	566	233 小麦/大豆/米/ごま/乳成分	前煮煮	卵の花煮	煮豆(枝豆)			
	豚肝	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/いか/豚肉/えび/さば	豚肝	中華煮	うはるの生のソテー			
	ハンバーグ デミグラスソース仕立て	229	17.1	9.9	50	22.9	14.3	8.7	1.7	525	243 牛成肉/小麦/牛肉/鶏肉/大豆/りんご/豚肉	ハンバーグ デミグラスソース仕立て	キャベツのサラダ	エビの小椒煮			
	さわらの葉焼風	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	さわらの葉焼風	切干大根煮	あさりの和え物			
	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)	胡麻和え(はうれん草)			
B	レモン香るチキンソテー	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/鶏肉/りんご/ごま	レモン香るチキンソテー	コソメ煮(キャベツ・入参)	タラトウイ	ソテー(コーン)		
	ポークシチュー	242	18.8	8.5	45	27.6	18.1	9.5	1.6	687	224 牛成肉/小麦/鶏肉/豚肉/りんご/米/	ポークシチュー	ボタナサラダ	枝豆のマリネ			
	鶏の味噌炒め焼き	248	18	9.7	46	24.9	16.3	8.7	1.7	585	222 さけ/ゼリチン/大豆/米/小魚/鶏肉/ごま/卵	鶏の味噌炒め焼き	南瓜のそぼろ煮	せんまいの煮	卵焼き		
	白身魚の甘酢あんかけ	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	白身魚の甘酢あんかけ	高野豆腐の煮物	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/小麦/大豆/米/ごま	豚肉のみぞれ煮	煮物(なす・里芋)	キャベツの塩昆布和え			
	鶏肉の豆根焼き	230	18.9	9.5	71	23.9	15.4	8.5	1.6	500	232 鶏肉/小麦/大豆/米/魚介類/ごま	鶏肉の豆根焼き	ひじき煮	高野豆腐の煮物	いんげんの煮		
	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	青梗菜の辛和え	煮豆(枝豆)		
	白身魚の唐揚げ	232	17.1	9.9	49	24.1	15.5	8.6	1.7	529	208 ゼラチン/小麦/鶏肉/鶏肉/大豆/豚肉/りんご/米/卵	白身魚の唐揚げ	根菜煮(蓮根・人参・鶏)	菊のほかの和え物	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/米/卵/鶏肉/ごま/卵/ゼラチン	肉じゃが	小松菜とじごの炒め物	野菜の塩だれ	卵焼き		
C	鶏肉の甘酢あんかけ	246	20.1	9.9	70	26.1	17.7	8.5	1.7	608	223 鶏肉/大豆/米/ごま/米	鶏肉の甘酢あんかけ	厚揚げの合せ煮	ナムル(はうれん草・せんまい)	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	中華サラダ(きゅうり・きくらげ)	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/米/	豚肉のブルコギ	ボタナサラダ	大根の生姜あんかけ			
	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			
	ホキの和風ソース	252	17.6	8.4	41	29.9	21	8.9	1.3	602	207 小麦/大豆/米/豚肉	ホキの和風ソース	ごぼうのじのれ煮	薄漬け(大根ゆず)	ういす豆		
	チキンのリーミースース	239	19	9.9	68	26.7	14	12.7	1.7	754	253 鶏肉/小麦/大豆/乳成分/りんご/豚肉/米	チキンのリーミースース	チキンのソース	コソメ煮(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/小麦/米/卵/乳成分	豚肉の塩だれ	南瓜の合せ煮	ナムル(はうれん草・せんまい)	キャベツの塩昆布和え		
	赤魚の芝焼風	243	17.1	9.9	35	24.5	15.8	8.7	1.7	671	246 さけ/大豆/小麦/米/くるみ	赤魚の芝焼風	春雨サラダ(きゅうり・ハム)	白い豆			
	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	ボタナサラダ	大根の生姜あんかけ			
	豚肉とさくらみそ炒め	242	18.8	9.4	42	25.8	17.1	8.7	1.7	718	242 肉/大豆/小麦/ごま/りんご/ゼラチン/米	豚肉とさくらみそ炒め	切干大根煮	さつま芋のレモン煮	お浸し(はうれん草)		
D	タンドリーチキン	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	タンドリーチキン	切干大根煮	根茎のコンソメ煮	おさるのソテー		
	鶏の脂漬け	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/米/ごま	鶏の脂漬け	炒め物(鶏・卵・じゃが芋・玉葱・人参)	ブロッコリーの味噌炒め	タンドリーチキン		
	魚介のオイスター・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/鶏肉/ゼラチン/ごま	魚介のオイスター・ソース炒め	魚介の油炒め	炒め物(鶏・卵・じゃが芋・玉葱・人参)	オクラのマヨ和え		
	鶏肉の油炒めソース	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/牛/鶏肉/豚肉/ゼラチン	鶏肉の油炒めソース	大根煮	ナムル(はうれん草・もやし)	金時豆		
	厚揚げの昆にく醤油炒め	235	17.7	8.2	42	27.2	18.7	8.5	1.7	497	266 大豆/小麦/鶏肉/ごま/牛/豚肉/ゼラチン	厚揚げの昆にく醤油炒め	中華風金平(ごぼう・鶏)	もやしの生のソテー	ふかし芋		
	鶏のから揚げ	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	鶏のから揚げ	お浸し(オクラ)	うぐいす豆			
	豚肉のササミン炒め	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/卵/乳成分/えび	豚肉のササミン炒め	春雨サラダ(きゅうり・ハム)	ふかし芋			
	かれいのみぞれ煮	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/落花生/ごま	かれいのみぞれ煮	ボタナサラダ	さつま芋の和え物	あさりのソテー		
	さわらの京焼	228	17.1	9.8	36	22.2	13.5	8.6	1.4	579	228 大豆/ゼリチン/ごま/小麦/米	さわらの京焼	煮物(ごんの・人参・椎茸)	炒り芋(蓮根)	ゆずバイン		
	鶏肉のバーベキューソース	228	18.2	9.9	71	24	14.9	9	1.7	612	231 鶏肉/大豆/りんご/卵/成肉/豚肉/米/米/米	鶏肉のバーベキューソース	は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		
E	チキンのトマトソース煮込み	234	18.1	9.9	55	23.1	14.5	8.7	1.7	744	224 鶏肉/乳成分/小麦/大豆/卵/豚肉/米/ごま/豚肉	チキンのトマトソース煮込み	コソメ煮(じゃが芋・人参)	お豆のカレー炒め	豆のカレー炒め		
	鶏のちんちんや焼	229	17.9	9.8	40	21.4	12.2	9.2	1.7	756	242 さけ/ゼリチン/小麦/ごま/大豆/豚肉/米/ごま/りんご/乳成分/米	鶏のちんちんや焼	ひじき煮(大豆)	れんこんの梅和え	れんこんの煮物		
	あじのひじ辛焼き	230	17.1	9.3	50	23.6	15.1	8.5	1.6	738	235 小麦/ごま/大豆/米/卵/乳成分/豚肉/米	あじのひじ辛焼き	ひじき煮(大豆)	南のじの豆	金時豆		
	豚肉と唐揚げ炒め物	240	17.1	8.3	33	28.2	19.7	8.5	1.7	758	217 豚肉/鶏肉/大豆/米/ごま/米/落花生	豚肉と唐揚げ炒め物	煮物(大根のおかか煮)	うはるの生の油和え	ビーナスの胡麻味噌		
	鶏肉の梅風味焼き	232	19.3	9.8	70	21.7	13.1	8.6	1.6	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	ゼンマイ煮	ごぼうの胡麻味噌	ビーナスの豆		
	さばの京焼	233	17.1	9.9	19	21	12.5	8.5	0.9	516	245 さば/大豆/米/鶏肉/乳成分/豚肉/さば	さばの京焼	高野豆腐の煮物	菜の花のこま和え	金時豆		
	白身魚の唐揚げ生姜ソース	236	19.3	9.8	55	21.6	12.6	8.9	1.5	482	220 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	じゃが芋のソテー(ペココ入り)	キャベツのソテー(ペココ入り)	アサリの山椒煮		
	麻婆豆腐	228	18	9	40	24.7	15.8	8.9	1.7	615	218 大豆/豚肉/乳成分/小麦/牛/ごま/鶏肉	麻婆豆腐	ピーマンのオイスター・ソテー	ピーマンのオイスター・ソテー	ブロッコリー		
E	八宝菜	230	18.2	9.7	47	23.5	15	8.5	1.5	516	204 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	フルーツ(黄桃)		
	チキンタトゥイユ	234	19	9.5	65	27.4	14.1	13.3	1.7	867	254 鶏肉/小麦/大豆/りんご/卵/成肉/米	チキンタトゥイユ	じゃが芋のオリオリソース	ブロッコリー			
	豚肉の生姜炒め	228	17.7	9.6	48	24	15.3	8.7	1.6	582	201 豚肉/小麦/オレンジ/大豆/りんご/米/卵/ごま	豚肉の生姜炒め	煮物(茄子・大根)	パイ			
	鶏のフリッター	230	19.4	9.9	60	20.4	11.9	8.5	1.7	657	252 卵/乳成分/小麦/大豆/卵/豚肉/りんご/鶏肉/米	鶏のフリッター	ほうれん草と				