

<<MFS塩分制限食 栄養価>>

献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	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
<b>A</b>															
おだしのさいたがんと野菜の煮物	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	おだしのしぐれ煮風	ごぼうのしぐれ煮風	いわげん	
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	ごぼうサラダ	お浸し (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	大根の生煮あんかけ	マロニッサダ	ブラックベリー
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/卵/ごま	さばのんにく醤油焼き	ひじき煮 (大豆)	キャベツの塩昆布煮	ソテー (コーン)
鯖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	鯖のホワイトソース仕立て	キャベツのソテー	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	豚肉/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)	ブラックベリー
ブリ大根	247	17.4	9.4	40	26.8	17.3	9.1	1.7	795	201	ゼラチン/小麦/大豆/小麦/オレンジ/鶏肉/ごま	ブリ大根	じゃが芋ときのこの酢豚和え	南瓜のそぼろ煮	キャベツの塩昆布和え
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/米/卵/落花生	赤魚のおろし煮	卵の花煮	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
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	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/もも	めばるの和風あん	なすの味噌炒め煮	フルーツ (黄桃)	煮びたし
さわらのマスタードソテー	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	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	鶏肉と野菜のカレー煮	ぜんまい煮	オクラの煮和え	煮のり和え (じゃが芋)
<b>B</b>															
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	卵の花煮	ほうれん草のソテー	煮豆 (枝豆)
新巻	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	新巻	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	229	17.1	9.9	50	22.9	14.3	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	ささみのサラダ	コンソメ煮	いんげんの和え物
さわらの唐揚げ	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	さわらの唐揚げ	切干大根煮	いんげんのごま和え	煮干し (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)
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/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・人参)	ラタトゥイユ	ソテー (コーン)
ポークンチュー	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	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/米/小麦/鶏肉/ごま/卵	鮭の味噌漬け焼き	南瓜のそぼろ煮	ぜんまい煮	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	994	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	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/小麦/大豆/米/ごま	豚肉のみぞれ煮	煮物 (なす・里芋)	ひじき煮	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	菜花 (鶏・人参・鶏)	香りお浸し	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	青梗菜の辛し和え	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/大豆/豚肉/りんご/米/卵	白身魚の唐揚げ	根菜煮 (蓮根・人参・鶏)	菊のおかか和え	煮干し
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/豚肉/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
<b>C</b>															
豚肉の甘酢あんかけ	246	20.1	9.9	70	26.1	17.7	8.5	1.7	608	223	鶏肉/大豆/小麦/ごま/米	豚肉の甘酢あんかけ	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)	大根の生煮あんかけ
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)	さつま芋の檸檬煮	漬漬 (白菜)
小キの和風ソース	252	17.6	8.4	41	29.9	21	8.9	1.3	602	207	小麦/大豆/米/豚肉	小キの和風ソース	ごぼうのしぐれ煮	漬漬 (大根ゆず)	ういす豆
チキンのクリームソース	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	チキンのクリームソース	なすのトマト煮	コンソメ煮 (芋)	キョロソテー
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	南瓜の含め煮	ひじきのソテー	酢味噌
鮭の芝焼き風	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	鮭の芝焼き風	南瓜の和風あんかけ	小松菜のくるみ和え	ブラックベリー
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	ポテトサラダ	高野豆腐の煮物	お浸し (ほうれん草・油揚げ)
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	菜の花の辛し和え	ゆずパイン
タンリーチキン	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)
鯖の粕漬	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/豚肉/米/ごま	鯖の粕漬	炒め煮 (鶏・じゃが芋・玉葱・人参)	ブラックベリーのごま味噌和え	オクラのマヨ和え
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	なすの甘酢煮	金時豆
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	大根煮	ナムル (ほうれん草・もやし)	温野菜
<b>D</b>															
厚揚げのんにく醤油炒め	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	厚揚げのんにく醤油炒め	中華風金平 (ごぼう・鶏)	ふかし芋	もやしの中華和え
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	切干大根煮	お浸し (オクラ)	ういす豆
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/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/落花生/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	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	煮物 (がも・人参・椎茸)	お浸し (菜の花)	炒り煮 (蓮根)
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/乳成分/豚肉/米/小麦	鶏肉のバーベキューソース	ほうれん草のバーコンソテー	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	234	18.1	9.9	55	23.1	14.5	8.7	1.7	744	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 (じゃが芋・人参)	ほうれん草のバターソテー	ほうれん草のバター炒め
鮭のちゃんちゃん焼き	229	17.9	9.8	40	21.4	12.2	9.2	1.7	756	242	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
あじのぶり手焼き	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	あじのぶり手焼き	糸こんにゃく煮	ひじきサラダ	南瓜の煮物
豚肉と厚揚げ炒め物	240	17.1	8.3	33	28.2	19.7	8.5	1.7	758	217	豚肉/鶏肉/大豆/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	232	19.3	8.8	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	ぜんまい煮	ごぼうの胡麻味噌	ピーナッツ和え
さばの塩焼き	233	17.1	9.9	19	21	12.5	8.5	0.9	516	245	さば/大豆/小麦/米/ごま	さばの塩焼き	高野豆腐の煮物	菜の花のごま和え	金時豆
白身魚の唐揚げ生妻ソース	236	19.3	9.8	55	21.6	12.6	8.9	1.7	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 (ペーコン入り)	あさりの山椒煮
卵巻豆腐	228	18	9	40	24.7	15.8	8.9	1.7	615	218	大豆/豚肉/乳成分/小麦/牛肉/ごま/鶏肉	卵巻豆腐	青梗菜の塩和え	ブラックベリー	ピーマンのオイスターソテー
<b>E</b>															
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	ブラックベリーのソテー	フルーツ (黄桃)
チキンラタトゥイユ	234	19	9.5	65	27.4	14.1	13.3	1.7	867	254	鶏肉/小麦/大豆/米/ごま/卵/乳成分/さば	チキンラタトゥイユ	じゃが芋のアリオソース	きのこのソテー	ブラックベリー
豚肉の生妻焼き	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	豚肉の生妻焼き	煮物 (茄子・大根)	お浸し (小松菜・ちくわ)	パン
鯖のフリッター	230	19.4	9.9	60	20.4	11.9	8.5	1.7	657	252	卵/乳成分/小麦/大豆/豚肉/りんご/鶏肉/米	鯖のフリッター	ほうれん草とチキンのクリーム煮	きのこマヨネーズ	ブラックベリー
ぶりの塩焼き	229	18	9.4	43	22.2	13.5	8.5	1.4	594	188	ゼラチン/小麦/大豆/豚肉/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	243	17.3	9.3	39	28.6	19.6	8.9	1.7	655	205	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	紅白なます
ガーリックチキン	241	17.1	9.9	52	26.1	17.4	8.7	1.2	647	213	鶏肉/小麦/大豆/米/ごま	ガーリックチキン	厚揚げとごぼうの煮物	里芋の胡麻味噌	りんご
鯖の唐揚げトマトソース	235	17.6	9.8	67	23.9	15.3	8.6	1.7	699	212	小麦/鶏肉/大豆/りんご/豚肉/乳成分	鯖の唐揚げトマトソース	コンソメ煮 (芋・人参・鶏)	ソテー (ほうれん草)	ソテー
サーモンフライ	234	17.9	8.8	29	26.5	17.2	9.3	1.5	558	219	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	