

<<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(大根入りゆず)	いんげん	
	すき焼き風	241	17.2	9.9	37	24.5	15.7	8.9	1.6	571	196 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	さばの昆にく醤油焼き	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	トマト煮(なす)	ソテー(コーン)	紅茶なます	
	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/豚肉/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)	お浸し(菜の花・じゃこ)	
	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)	プロッコリー	南瓜のそぼろ煮	
	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/米/オレンジ/鶏肉/ごま	ブリ大根	じゃが芋ときのこのポン酢和え	キャベツの塩昆布和え	ピーナッツ和え(はうれん草)	
	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/米/卵/薄花生	赤魚のおろし煮	卵の花煮	コーンスロー(ソナ)	煮豆(枝豆)	
	豚肉の根菜の煮物	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)	れいこんの和え物	
B	鶏肉の京漬け焼き	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	鶏肉の京漬け焼き	蓮根の炒め煮	中華サラダ(もやし・胡瓜)	フレーツ(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	筍の煮込み煮	筍の土佐煮	フレーツ(黄桃)	
	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)	ふか芋	ソテー(グリーンビースト)	
	鶏肉の野菜のカレー煮	233	19.3	9.9	71	22.3	12.9	9.4	1.6	633	234 鶏肉/小麦/大豆/米/ごま	鶏肉と野菜のカレー煮	せんまい煮	オクラのさくらんぼ	青のり和え(じゅが芋)	
	京前煮	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	京前煮	卵の花煮	ほうれん草のソテー	煮豆(枝豆)	
	肝鍋	228	17.6	8.4	98	27	18.3	8.6	1.7	524	230 鶏肉/小麦/ごま/大豆/りんご/米/いか/豚肉/えび/さば	肝鍋	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	コンソメ煮	ささみのサラダ	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	レモン香るチキンソテー	ソーテー(コーン)	
	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/魚介類/ごま	さばの味噌煮	煮物(鶏・人参・椎茸)	和え物(じゅが芋・玉葱)	胡麻和え(はうれん草)	
	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)	
C	ポーランドチュー	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	ポーランドチュー	トマトサラダ	枝豆のマリネ	卵焼け	
	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/オランジ/大豆/米/小麥/鶏肉/ごま/卵	鮭の味噌漬け焼き	南瓜のそぼろ煮	せんまい煮	白身魚の甘酢あんかけ	
	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	ほうれん草のごま味噌和え(竹輪入り)	煮豆(枝豆)	
	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	キヤベツの塩昆布和え	
	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/米/さば/大豆/米/魚介類/ごま	鶏肉の山椒焼き	糸こんにゃく煮	香りおろし煮	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	南瓜の揚げ煮	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/鶏肉/ごま/卵	白身魚の唐揚げ	根菜煮(鶏・人参・鶏)	筍のおか和え	浅漬け	
	肉じゃが	229	18	9.5	66	22.5	13.9	8.6	1.6	612	219 小麦/大豆/小麦/米/鶏肉/ごま/卵/ゼラチン	肉じゃが	小松菜とじやがの炒め物	野菜の塩だれ	卵焼け	
	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/小麦/大豆/米/ごま/米	鶏肉の甘酢あんかけ	南瓜の炒め煮	ナムル(はうれん草・せんまい)	キヤベツの塩昆布和え	
	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・くくらげ)	煮豆(枝豆)	紅白ます	
D	豚肉のカルコギ	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	豚肉のカルコギ	ボテトサラダ	中華煮	エビの山椒煮	
	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	めばるのレモン煮	ささみのサラダ	あさりの和え物	
	ホクの風ソース	252	17.6	8.4	41	29.9	21	8.9	1.3	602	207 小麦/大豆/米/豚肉	ホクの風ソース	和え物(大根入りゆず)	洋芋(芋)	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	ナスのトマト煮	コンソメ煮(芋)	ういす豆	
	豚肉の塩だれ	248	17.4	8.7	47	29.4	20.8	8.6	1.7	647	208 豚肉/米/ごま/大豆/小麦/米/卵/乳成分	豚肉の塩だれ	南瓜の炒め煮	ひじきのソテー	酢飯	
	鮭の琥珀色	243	17.1	9.5	35	24.5	15.8	8.7	1.7	671	246 さけ/大豆/小麦/米/くるみ	鮭の琥珀色	春雨サラダ(きゅうり・ハム)	春雨(枝豆)	白身魚の味付け	
	赤魚の味付け	228	17.8	8.5	41	24.6	15.2	9.4	1.6	542	218 小麦/大豆/卵/米	赤魚の味付け	ボテトサラダ	野菜のレモン煮	お浸し(はうれん草・油揚げ)	
	豚肉のなすのみそ味	242	18.8	9.4	42	25.8	17.1	8.7	1.7	718	242 豚肉/小麦/米/ごま/りんご/ゼラチン/米	豚肉のなすのみそ味	切干大根煮	ゆずオイソ	菜の花の辛し和え	
	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	根菜のコンソメ煮	ごぼうサラダ	ソテー(グリーンビースト)	
	鶏の皮焼	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	鶏の皮焼	炒め煮(鶏・じゅが芋・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	
E	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/大豆/米/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	金時豆	ナムル(はうれん草・もやし)	金時豆	
	鶏肉の油漬	228	19	9.9	70	22	13.3	8.7	1.6	611	226 鶏肉/米/大豆/豚肉/米/ごま/豚肉/ゼラチン	鶏肉の油漬	温野菜	ナムル(はうれん草・もやし)	温野菜	
	厚揚げのにんにく醤油炒め	235	17.7	8.2	42	27.2	18.7	8.5	1.7	497	266 大豆/米/鶏肉/米/ごま/牛肉/豚肉/ゼラチン	厚揚げのにんにく醤油炒め	中華風煮(ごぼう・鶏)	もやしの中華和え	ふじ芋	
	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/卵/乳成分/えび	鶏のから揚げ	切干大根煮	お浸し(オクラ)	うぐいす豆	
	豚肉のソムヤン炒め	229	17.1	9.4	45	25.2	16.7	8.5	1.7	466	190 豚肉/米/ごま/大豆/卵/乳成分/えび	豚肉のソムヤン炒め	春雨サラダ(きゅうり・ハム)	ふじ芋	ふじ芋	
	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/りんご/卵/落花生/ごま	かれいのみぞれ煮	ボテトサラダ	ビーツとみぞれ煮(はうれん草)	あさりのごま和え	
	さわらの西京焼き	228	17.1	9.8	36	22.3	13.6	8.6	1.4	579	228 大豆/ゼラチン/ごま/米/米	さわらの西京焼き	お浸し(菜の花)	ヒヤウ(米)	れいこんの和え物	
	鶏肉のペペキュー	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/肉/米/小麦	鶏肉のペペキュー	ほれん草のペペソース	野菜のマリネ	蓮根のガーリック	
	チキンのマヨソース煮込み	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/卵/豚肉	チキンのマヨソース煮込み	コンソメ煮(じゃが芋・人參)	ほれん草のバター	お湯のカレー炒め	
	鮭のちんちん焼き	229	17.9	9.8	40	21.4	12.2	9.2	1.7	756	242 さけ/米/ごま/大豆/米/ごま/豚肉/りんご/乳成分/豚肉	鮭のちんちん焼き	ひじき煮(大根)	ヒヤウ(米)	れいこんの和え物	
F	あじの辛夷き	230	17.1	9.3	50	23.6	15.1	8.5	1.7	638	235 小麦/大豆/米/ごま/豚肉/りんご/卵/豚肉	あじの辛夷き	ひじきの辛夷き	南瓜の煮物	金時豆	
	鶏の唐揚げ生姜ソース	236	19.3	9.8	55	21.6	12.6	8.9	1.5	515	240 小麦/大豆/米/米/卵/乳成分/豚肉/さば	鶏の唐揚げ生姜ソース	菜の花の唐揚げ生姜ソース	キヤウのソテー(ベーコン入り)	金時豆	
	麻婆豆腐	228	18	9	40	24.7	15.8	8.9	1.7	615	218 大豆/米/卵/乳成分/小麦/牛/米/ごま/鶏肉	麻婆豆腐	香椎葉の和え物	ビーマンのオイスター	アサリの山椒煮	
	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	餃子の甘酢がけ	ブロッコリーのソテー	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/米/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	ロブコリー	パイン	
	豚肉の生姜焼き	228	17.7	9.6	48	24	15.3	8.7	1.6	582	201 豚肉/米/オレンジ/大豆/りんご/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)	バイン	
	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/豚肉/りんご/鶏肉/米	鶏のフリッター	はうれん草とチキンのクリーム煮	きのマリネ	ブロッコリー	
	豚肉のタミナ炒め	243	17.3	9.3	39	28.6	19.6	8.9	1.7	655	205 豚肉/米/大豆/米/ごま/ごま	豚肉のタミナ炒め	さつま芋の煮物	はうれん草のごま和え	れいこんの和え物	
	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/米/大豆/米/ごま/ごま	ガーリックチキン	ヒジキの唐揚げ	いんばんのごま和え	りんご	
	鶏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/米/りんご/豚肉/乳成分	鶏の唐揚げトマトソース	コンソメ煮(芋・人参・鶏)	ソテー(はうれん草)	白花豆	
G	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/					