

<<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   | 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・人参ゆず）       | いんげん           |     |
|   | すき焼き風             | 239   | 17.2  | 9.8 | 37      | 24.3 | 15.4 | 8.9  | 1.6   | 571  | 196 | 牛肉/小麦/小豆/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/小豆/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         |     |
|   | さばのにんにく醤油焼き       | 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/米               | 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      | キャベツのソーテー          | トマト煮（なす）           | ソーテー（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               | 251   | 18.9  | 9.8 | 53      | 26.1 | 17.3 | 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         |     |
|   | 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ボン酢和え     | 南瓜のそぼろ煮            | キャベツの塩昆布和え     |     |
|   | 赤魚のおろし煮           | 228   | 18.4  | 9.8 | 46      | 19.8 | 11.3 | 8.6  | 1.7   | 569  | 218 | 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 | 19.3 | 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/小麦/ゼラチン/小麦/小豆/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           | 筍の土佐煮              | フルーツ（黄桃）       |     |
|   | さわらのマスタートソーテー     | 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           | さわらのマスタートソーテー     | コンソメ煮（キャベツ・エリンギ・鶏） | ふかし芋               | ソーテー（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              | オクラの卒子和え           | 青のり和え（じゃが芋）    |     |
| B | 筑前煮               | 229   | 20.3  | 9.8 | 75      | 20   | 11.2 | 8.8  | 1.6   | 586  | 243 | 鶏肉/小麦/大豆/米/ごま/乳成分             | 筑前煮               | ほうれん草のソーテー         | 卵の花                | 煮豆（枝豆）         |     |
|   | 酢鶏                | 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 | 酢鶏                | 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 | 14.6 | 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              | いんげんのごま和え          | 浅漬け（白菜）        |     |
|   | さばの味噌煮            | 236   | 18.7  | 8.4 | 62      | 26.8 | 18   | 8.8  | 1.6   | 548  | 214 | 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ーテー      | 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ーテー      | コンソメ煮（キャベツ・人参）     | ラタトゥイユ             | ソーテー（コーン）      |     |
|   | ポークシチュー           | 240   | 18.8  | 8.5 | 45      | 27.3 | 18.3 | 9    | 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             | トマト煮               | 枝豆のマリネ         |     |
|   | 鮭の味噌漬け焼き          | 244   | 17.8  | 9.4 | 45      | 24.7 | 16.1 | 8.7  | 1.7   | 583  | 221 | さけ/ゼラチン/大豆/小麦/小豆/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   | 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） | 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           | 糸こんにゃく煮            | 香りと浸し              | 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          | 南瓜の糖煮              | 青梗菜の卒し和え           | 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）       | 筍のおかか和え            | 浅漬け            |     |
|   | 肉じゃが              | 228   | 17.8  | 9.5 | 65      | 22.6 | 14   | 8.6  | 1.5   | 610  | 218 | 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         | 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                 | 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           | 238   | 17.2  | 9.9 | 46      | 25.7 | 17.2 | 8.5  | 1.4   | 687  | 198 | 豚肉/小麦/ごま/大豆/りんご/米/卵/米         | 豚肉のブルコギ           | 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           | 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          | 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          | ごぼうのしぐれ煮           | 浅漬け（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）           | キノコのソーテー       |     |
|   | 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             | ひじきのソーテー           | 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            | 小松菜のくるみ和え          | 大根菜ののしみ和え          | ブロッコリー         |     |
|   | 赤魚の煮付け            | 229   | 17.8  | 8.5 | 41      | 25.2 | 16.5 | 8.7  | 1.7   | 517  | 215 | 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              | 菜の花の卒し和え           | ゆずパイン          |     |
|   | タンドルーチキン          | 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             | タンドルーチキン          | 根菜のコンソメ煮           | ごぼうサラダ             | ソーテー（グリーンピース）  |     |
|   | 鰯の粕漬け             | 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/米/ごま          | 鰯の粕漬け             | 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       |     |
|   | 魚介のオイスターソース炒め     | 247   | 18    | 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            |     |
| D | 厚揚げのにんにく醤油炒め      | 235   | 17.6  | 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      | 厚揚げのにんにく醤油炒め      | 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/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           |     |
|   | かれいのみぞれ煮          | 250   | 20.5  | 9.1 | 65      | 25.9 | 17.4 | 8.5  | 1.7   | 629  | 255 | ゼラチン/小麦/大豆/米/卵/落花生/ごま         | かれいのみぞれ煮          | 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          | 229   | 17.1  | 9.8 | 36      | 22.5 | 13.9 | 8.7  | 1.5   | 581  | 229 | 大豆/ゼラチン/ごま/小麦/米               | さわらの西京焼き          | 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      | 238   | 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       | 鶏肉のパーベキューソース      | ほうれん草のペーコンソーテー     | 高野豆腐のガーリック         | 蓮根のマリネ         |     |
|   | 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ーテー      | お豆のカレー炒め       |     |
|   | 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）           | いんげんの卒し和え          | れんこんの梅和え       |     |
|   | あじのピリ辛焼き          | 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           | あじのピリ辛焼き          | 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/ごま              | 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  | 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          | 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            |     |
|   | 白身魚の唐揚げ生姜ソース      | 236   | 19.3  | 9.8 | 55      | 21.6 | 12.6 | 9    | 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       | キャベツのソーテー（ペーコン入り）  | あさりの山椒煮        |     |
|   | 麻婆豆腐              | 228   | 17.9  | 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         | 麻婆豆腐              | 青梗菜の塩和え            | ピーマンのオイスターソーテー     | 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               | 餃子の甘酢付け            | フルーツのソーテー          | 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/りんご/卵/乳成分/米          | チキンラタトゥイユ         | じゃが芋のアリオソース        | きのこのソーテー           | ブロッコリー         |     |
|   | 豚肉の生姜焼き           | 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      | 豚肉の生姜焼き           | 煮物（茄子・大根）          | お浸し（小松菜・ちくわ）       | パン             |     |
|   | 鰯のフリッター           | 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       | 鰯のフリッター           | ほうれん草とチキンのクリーム煮    | きのこのマリネ            | ブロッコリー         |     |
|   | ぶりの塩焼き            | 229   | 18    | 9.4 | 43      | 22.2 | 13.4 |      |       |      |     |                               |                   |                    |                    |                |     |