

<<MFS塩分制限食 栄養価>>

解立名	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	
	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	おだしのさいたい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	おだしのさいたい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	247	17.5	9.8	37	25.4	16.5	8.9	1.7	588	206	大豆/小麦/豚肉/ごま/米	すき焼き風	きんぴらごぼう	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/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	18.0	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	鶏の土佐煮	フルーツ（黄桃）											
	さわらのマスタードソーテー	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	さわらのマスタードソーテー	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	20.0	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	27.0	18.3	8.6	1.7	524	230	鶏肉/小麦/ごま/大豆/りんご/米/いかに/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	239	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	あまりの和え物											
	さわらの蒲焼風	238	19.1	9.0	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	18.0	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	15.0	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	9.0	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/小麦/大豆/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	21.0	8.5	1.7	594	213	小麦/大豆/ごま/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	香りお浸し	いんげん											
	めばるの照り焼き	249	19.0	9.5	60	24.0	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	233	17.1	9.9	49	24.1	15.5	8.6	1.7	529	208	小麦/大豆/卵/鶏肉/豚肉/りんご/米	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	14.0	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	18.0	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	21.0	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）	うぐいす豆											
	チキンのクリームソース	239	19.0	9.9	68	26.7	14.0	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	酢味噌根											
	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	大根菜ののりみ和え	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	ゆずバイン											
	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	18.0	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	19.0	9.9	70	22.0	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）	湯野菜												
D	厚揚げのんにく醤油炒め	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	23.0	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）	うぐいす豆											
	豚肉のサムジャン炒め	239	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	252	20.5	9.1	65	25.9	17.4	8.5	1.7	629	255	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）	あまりのごま和え											
	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	228	18.2	9.9	71	24.0	14.9	9.0	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	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ーテー	お豆のカレー炒め											
	鮭のちゃんちゃん焼き	239	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	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	21.0	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	9.0	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）	あまりの山椒煮											
麻婆豆腐	228	17.9	9.0	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	15.0	8.5	1.5	516	204	豚肉/小麦/ごま/鶏肉/大豆/米/もも	八宝菜	餃子の甘酢け	フルーツの甘酢	フルーツ（黄桃）											