

<<MFS.ふつう食 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	副菜1	副菜2	副菜3	副菜4	
A	照り焼き鶏豆腐ハンバーグ	312	12	13.9	17	35.1	27.4	7.7	2.5	514	192	小麦/牛肉/鶏肉/大豆/米/卵/鶏/ごま/卵/乳成分/豚肉	照り焼き鶏豆腐ハンバーグ	きんぴらごぼう	マカロニサラダ	金時豆	
	すき焼き風	357	12	21.7	34	30.5	25.8	4	2.4	351	127	鶏肉/大豆/小麦/かに/卵/乳成分/ごま/さば	すき焼き風	ごぼうサラダ	小松菜の和え物	うぐいす豆	
	豚肉の味噌炒め	367	12	23.4	39	30.7	25.5	5.1	2.2	712	155	豚肉/小麦/ごま/大豆/りんご/ゼラチン/米/さば	豚肉の味噌炒め	切干大根の煮物	洋クラの和え物	大学芋	
	さばのんにく醤油焼き	335	20.2	16.6	43	25.2	20.9	3.6	2.8	625	256	さば/小麦/大豆/米/卵/乳成分/ごま/鶏肉/りんご	さばのんにく醤油焼き	ひじきの煮物	肉団子の甘酢あん	りんごのコンポート	
	鶏のホワイトソース仕立て	307	18.5	17.3	63	20.1	16.1	3.9	2.8	716	228	小麦/大豆/乳成分/卵/ごま/鶏肉/豚肉/りんご	鶏のホワイトソース仕立て	肉団子煮	ひじきのサラダ	なすのトマト煮	
	鶏肉のいわ焼き	306	25.1	15.2	91	20	17.2	2.8	2.4	581	285	鶏肉/小麦/ごま/大豆/豚肉/米/卵/さば	鶏肉のいわ焼き	がんもの含め煮	小松菜と竹輪の和え物	ポテトサラダ	
	豚カツ	305	16	14.8	29	26.9	24.2	2.7	2.2	452	166	卵/乳成分/小麦/大豆/豚肉/米/さば	豚カツ	厚揚げのそぼろ煮	ポテトサラダ	ほうれん草のおかか和え	
	あじの照り焼き	282	16.1	16.6	46	20.1	14.6	4.6	2.5	534	211	大豆/小麦/卵/乳成分/豚肉/米/鶏肉/りんご/えび/かに/ゼラチン/ごま	あじの照り焼き	じゃが芋ときのこのソテー	なすのトマト煮	海鮮焼売	
	赤魚の生姜煮	282	18.7	14	50	20.9	17.1	3.8	2.2	438	207	小麦/オレンジ/大豆/りんご/卵/乳成分/豚肉/えび/かに/鶏肉/ゼラチン/ごま/米	赤魚の生姜煮	卵の花煮	スパゲッティサラダ	肉焼売	
	肉団子の照り煮	324	12.8	13	13	40.7	31.2	8.7	2.8	597	243	卵/乳成分/小麦/ごま/鶏肉/大豆/さば	肉団子の照り煮	きんぴらごぼう	ほうれん草のごま和え	金時豆	
	鶏肉の西京漬け焼き	287	20.2	14.1	86	22	18.7	3.3	2.5	547	239	鶏肉/大豆/ゼラチン/小麦/米/ごま/かに/卵/乳成分/さば	鶏肉の西京漬け焼き	蓮根の炒り煮	オクラのおかか和え		
	めばるの和風あん	294	16.6	13	51	28.2	24.3	3.9	2.6	653	226	大豆/小麦/米/ごま/豚肉/りんご/ゼラチン/卵/乳成分/鶏肉	めばるの和風あん	なすの味噌炒め	肉団子煮	大学芋	
	さわらのバター醤油焼き	291	16.6	13.5	44	24.5	21.5	3	1.7	609	221	小麦/大豆/米/乳成分	さわらのバター醤油焼き	きんぴらごぼう	キャベツのおかか和え	さつま芋の甘煮	
	キーマカレー	373	15.8	23.5	77	27.3	23.6	3.7	2.7	617	205	豚肉/大豆/乳成分/小麦/鶏肉/やまいも/卵/りんご	キーマカレー	ほうれん草とウインナーのソテー	かぼちゃサラダ	ブチケキ	
	B	照り煮	302	20.8	13.1	95	26.8	24.2	2.6	2.8	502	229	鶏肉/小麦/大豆/米/卵/乳成分/さば/豚肉/落花生	照り煮	ポテトサラダ	ほうれん草のピーナツ和え	うぐいす豆
酢鶏		291	17.5	13	58	27.8	24.7	2.4	2.6	464	206	鶏肉/小麦/大豆/ごま/りんご/米/豚肉/卵/乳成分/さば	酢鶏	豆腐の中巻炒め	春雨のナムル	キャベツと竹輪の和え物	
ハンバーグデミグラスソース仕立て		310	11.8	15.6	32	30.9	26.8	4.2	2.5	446	184	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	マカロニサラダ	ピーマンのガーリックソテー	りんごのコンポート	
さわらの蒲焼風		280	18	14.1	43	20.3	15.8	4.6	2.5	725	240	小麦/大豆/小麦/魚介類/豚肉/ごま/りんご/ゼラチン/鶏肉	さわらの蒲焼風	じゃが芋のカレー炒め	れんこんと油揚げの和え物		
さばの味噌煮		338	17.6	18.5	39	24.6	20.3	4.4	2.8	468	219	さば/小麦/大豆/米/ごま/卵/乳成分/豚肉/鶏肉	さばの味噌煮	ぜんまいの煮物	ほうれん草のごま和え	かぼちゃのサラダ	
レモン香るチキンソテー		295	18.4	17	76	20.3	17.4	2.9	2.3	654	216	鶏肉/乳成分/小麦/オレンジ/大豆/豚肉/ゼラチン/りんご/卵/米	レモン香るチキンソテー	なすのトマト和え	キャベツとベーコンのソテー	ほうれん草のピーナツ和え	
ハッシュドポーク		399	12.3	30.4	69	22.4	19.5	2.9	1.7	370	143	豚肉/乳成分/小麦/鶏肉/大豆/りんご/卵	ハッシュドポーク	スパゲッティサラダ	ほうれん草のバターソテー	ブチケキ	
鮭の味噌漬焼き		285	17.5	13.9	46	22	18.9	3	2.1	602	238	さけ/小麦/ごま/大豆/りんご/ゼラチン/卵/乳成分/ゼラチン	鮭の味噌漬焼き	切干大根の煮物	さつま芋のマヨ和え	卵焼き	
白身魚の甘酢あんかけ		296	18.3	14	27	25.1	22.7	2.4	2.3	546	226	小麦/大豆/ごま/米/さば	白身魚の甘酢あんかけ	高野豆腐の煮物	ほうれん草のごま和え	大学芋	
豚キムチ		391	13.2	26.8	37	27.7	22.4	5.7	1.7	666	162	豚肉/えび/魚介類/ごま/大豆/小麦/米/卵	豚キムチ	ひじきの煮物	スパゲッティサラダ	南瓜の甘煮	
鶏肉の山椒焼き		312	23	13	89	27.7	23.7	3.2	2.1	774	275	鶏肉/小麦/大豆/米/魚介類/ごま	鶏肉の山椒焼き	切干大根の煮物	なすの揚げだし	さつま芋のレモン煮	
めばるの照り焼き		310	19.2	13	74	28.3	25.1	3.2	1.8	480	231	小麦/大豆/小麦/魚介類/ごま/卵/乳成分/豚肉	めばるの照り焼き	きんぴらごぼう	春雨うぐいす豆	うぐいす豆	
かれの唐揚げ		298	15.8	13.9	56	28.9	24.6	4.3	1.9	539	190	ゼラチン/小麦/卵/ごま/大豆/米/さば	かれの唐揚げ	卵の花煮	オクラの和え物	大学芋	
肉じゃが		316	11.1	17.7	40	32.6	26.7	5.8	2.2	521	141	豚肉/小麦/大豆/さば/ごま	肉じゃが	小松菜としらすの和え物	さつま揚げとピーマンのソテー	南瓜の甘煮	
C		鶏肉の甘酢あんかけ	295	21	13.5	71	25.2	20.7	4.5	2.2	624	246	鶏肉/大豆/小麦/ごま/米/さば/かに	鶏肉の甘酢あんかけ	厚揚げの含め煮	ほうれん草のナムル	金時豆
	回鍋肉	380	12.1	27	45	24.7	22.2	2.6	2.5	418	152	豚肉/小麦/大豆/米/ごま/りんご/卵/乳成分/えび/かに/鶏肉/ゼラチン	回鍋肉	蓮根の炒り煮	春雨サラダ	海鮮シューマイ	
	豚肉のブルコギ	409	13.7	28.7	42	27.9	23.2	4.6	2.7	433	165	豚肉/小麦/ごま/大豆/りんご/卵/乳成分/さば/えび/かに/鶏肉/ゼラチン/米	豚肉のブルコギ	豚肉の炒り煮	ほうれん草のごま和え	肉焼売	
	めばるの塩焼き	280	15.6	14.7	51	22.4	16.5	5.2	2.6	592	219	大豆/小麦/米/ごま/卵/乳成分/さば	めばるの塩焼き	きんぴらごぼう	さつま芋のマヨ和え	オクラのごま和え	
	ホキの和風ソース	296	17	15.9	41	22	17.4	4.6	2.2	682	210	小麦/大豆/米/卵/乳成分/ゼラチン	ホキの和風ソース	ひじきの煮物	さつま芋のマヨ和え	卵焼き	
	チキンのクリームソース	288	18.8	16.2	77	20	16.8	3.2	2.1	637	218	鶏肉/大豆/乳成分/小麦/卵/りんご/えび	チキンのクリームソース	かぼちゃサラダ	なすのトマト煮	ほうれん草と桜えびのお浸し	
	豚肉の塩だれ	357	12.9	25.7	35	23.3	17.4	5.9	1.9	418	165	豚肉/鶏肉/ごま/大豆/小麦/さば	豚肉の塩だれ	卵の花煮	いんげんのごま和え	白化豆	
	さわらの幽庵焼き	306	16.1	14	41	28.9	24.4	4.5	1.7	802	213	小麦/大豆/米/卵/乳成分/落花生	さわらの幽庵焼き	ひじきのサラダ	ほうれん草のピーナツ和え	ブチケキ	
	赤魚のアクアパッツァ	280	13.5	16.2	60	20.1	17.8	2.3	1.6	431	161	小麦/鶏肉/大豆/りんご/卵/乳成分/豚肉	赤魚のアクアパッツァ	ポテトサラダ	春雨ソテー	ポテトサラダ	
	豚肉となすのみそ炒め	350	12.2	23.6	34	25	20.5	4.5	2.5	550	166	豚肉/大豆/小麦/ごま/りんご/ゼラチン/米/卵/さば	豚肉となすのみそ炒め	切干大根の煮物	菜の花のおかか和え	りんごのコンポート	
	タンドルーチキン	305	23	15	93	23.2	18	5.2	1.8	563	260	鶏肉/乳成分/小麦/大豆/豚肉/卵	タンドルーチキン	ごぼうサラダ	ジャーマンポテト	うぐいす豆	
	鶏の粕漬け	282	18.6	13	66	23.7	20.3	3.5	2.3	599	222	卵/小麦/オレンジ/大豆/鶏肉/米/ごま/かに/乳成分	鶏の粕漬け	根菜の炒め	ブロッコリーのカニサラダ	大学芋	
	かニの中巻炒め	282	12.7	17.7	27	20.1	16.9	3.2	2.6	555	154	小麦/かに/大豆/豚肉/米/牛肉/鶏肉/ゼラチン/ごま/卵/りんご	かニの中巻炒め	厚揚げの煮物	キャベツと竹輪のおかか和え	なすのトマト煮	
	鶏肉の油淋ソース	336	19.2	19.8	71	22.8	19.9	2.9	2.8	520	207	鶏肉/乳成分/小麦/大豆/ごま/りんご/卵/乳成分/ゼラチン/卵	鶏肉の油淋ソース	なすの中華風味増炒め	ほうれん草のナムル	卵焼き	
	D	厚揚げのんにく醤油炒め	345	16.6	13.7	45	39.1	34.1	5	2.7	553	241	大豆/小麦/米/ごま/卵/えび/かに/鶏肉/豚肉/ゼラチン	厚揚げのんにく醤油炒め	きんぴらごぼう	大学芋	肉焼売
鶏のから揚げ		358	23.7	18.6	90	26.1	22	4	2.5	735	272	鶏肉/小麦/大豆/乳成分/米/卵	鶏のから揚げ	切干大根の煮物	オクラのおかか和え	ポテトサラダ	
豚肉のサムジャン炒め		377	11.7	27	50	25.2	22.9	2.3	2.1	406	130	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	ほうれん草と桜えびの和え物	ブチケキ	
かれの煮付け		282	17.1	14.5	51	22.7	17.5	5.5	2.5	507	249	ゼラチン/小麦/大豆/米/卵/乳成分/豚肉/鶏肉/ごま/さば	かれの煮付け	卵の花の和風サラダ	オクラのごま和え	卵焼き	
さわらの西京焼き		311	19	17.1	43	20.2	16.6	3.7	2.5	669	247	大豆/ゼラチン/小麦/ごま/卵/乳成分	さわらの西京焼き	がんもの煮物	ひじきのサラダ	れんこんと竹輪の炒り煮	
チキンのデミグラスソース		289	18.8	15.8	98	20	18	2	1.6	541	218	鶏肉/小麦/牛肉/大豆/豚肉/卵/乳成分/りんご	チキンのデミグラスソース	チキンの煮物	ポテトサラダ	なすのトマト煮	
チキンのトマトソース煮込み		282	18.4	15.8	76	20	16.1	3.9	1.8	692	216	鶏肉/大豆/小麦/りんご/米/豚肉/卵/乳成分/さば	チキンのトマトソース煮込み	南瓜サラダ	なすの香味け	ほうれん草のバターソテー	
鮭のちゃんちゃん焼き		327	19.2	15.1	54	28.6	25	3.6	2.5	596	242	さけ/小麦/ごま/大豆/豚肉/りんご/ゼラチン/乳成分/米/卵	鮭のちゃんちゃん焼き	ひじきの煮物	春雨のマヨ和え	うぐいす豆	
あじの味噌焼き		305	18.4	13	48	28.6	24.3	3.7	2.8	680	258	小麦/ごま/大豆/豚肉/りんご/ゼラチン/米/卵/乳成分/鶏肉	あじの味噌焼き	切干大根の煮物	肉団子煮	ポテトサラダ	
豚肉と厚揚げのネギ塩炒め		337	12.6	21.1	26	26.7	20.4	6.3	2.2	610	176	豚肉/鶏肉/大豆/小麦/米/ごま	豚肉と厚揚げのネギ塩炒め	きんぴらごぼう	ほうれん草の和え物	金時豆	
ハニーマスタードチキン		296	19.1	14.5	96	23.8	22	4	2	515	224	鶏肉/小麦/大豆/豚肉/りんご/ゼラチン/米/卵/乳成分	ハニーマスタードチキン	マカロニサラダ	なすのトマト煮	ブチケキ	
さばの塩焼き		308	16.9	13.5	37	28.8	24.7	4.1	2	522	232	さば/大豆/小麦/米	さばの塩焼き	ぜんまいの煮物	南瓜の甘煮	白化豆	
白身魚のフライ		311	15.8	16	73	26.5	23.8	2.7	2.3	468	217	小麦/大豆/乳成分/鶏肉/豚肉/米/卵/ゼラチン	白身魚のフライ	厚揚げのそぼろ煮	ほうれん草のベーコンソテー	卵焼き	
麻婆豆腐		326	14.9	16.4	33	30.8	27.9	2.9	2.6	469	176	大豆/豚肉/乳成分/小麦/牛肉/ごま/鶏肉/りんご/かに/卵/えび/ゼラチン/米	麻婆豆腐	なすの中華風味増炒め	春雨のナムル	肉焼売	
E		おさかなバーグ	398	13	21.3	35	39.6	30.3	3.2	2.3	420	177	乳成分/小麦/大豆/卵/えび/かに/鶏肉/豚肉/ゼラチン/ごま/りんご	おさかなバーグ	焼売の甘酢かけ	なすのトマト煮	うぐいす豆
	まのこトマトのハンバーグ	316	11.5	18.2	31	27.9	23.2	4.7	2	523	185	乳成分/小麦/牛肉/鶏肉/大豆/りんご/豚肉/卵/米	まのこトマトのハンバーグ	ポテトサラダ	キャベツとウインナーのソテー	りんごのコンポート	
	豚肉の生姜焼き	329	15.5	18.2	51	27	23	4	2	565	201	豚肉/小麦/オレンジ/大豆/りんご/ごま/卵	豚肉の生姜焼き	きんぴらごぼう	小松菜のお浸し	大学芋	
	牛肉コロッケ	377	11.5	17.9	25	43.4	38.7	4.7	2.1	578	149	乳成分/小麦/牛肉/大豆/鶏肉/米/ごま/卵/豚肉	牛肉コロッケ	根菜の炒め	ひじきのサラダ	さつま芋の甘露煮	
	さわらの塩焼き	282	17	14.7	48	20.2	16	3.5	1.7	727	213	小麦/大豆/米/卵/乳成分/ゼラチン	さわらの塩焼き	切干大根の煮物	南瓜のマヨ和え	卵焼き	
	豚肉のスタミナ炒め	360	12.1	27.2	59	20	17.3	2.7	2.3	418	153	大豆/小麦/豚肉/さば/ごま/卵/乳成分/りんご	豚肉のスタミナ炒め	厚揚げの煮物	いんげんのごま和え	ブチケキ	
	バジルチキン	307	18.2	16.6	98	24.1	20.6	3.5	1.8	531	214	鶏肉/乳成分/小麦/大豆/豚肉/ゼラチン/ごま	バジルチキン	ごぼうサラダ	さつま芋のレモン煮	ブチケキ	
	鶏の唐揚げ トマトソース	287	14.5	16.7	54	20.1	17.7	2.4	1.9	531	168	小麦/鶏肉/大豆/りんご/卵/乳成分/さば/ゼラチン	鶏の唐揚げ トマトソース	洋風あんかけ	春雨ソテー	ポテトサラダ	
	サーモンフライ	317	11.4	16.9	25	31.1	27.8	3.3	2.1								