

◀MFSムース食 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	献立名	副菜1	副菜2	副菜3	
	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								
A	おだしのきいたがんと野菜の煮物	371	8.1	23.9	6	32.2	30.3	1.9	1.7	195	87	卵/乳成分/大豆/ゼラチン/小麦/米/鶏肉	おだしのきいた豆腐と野菜の煮物	ごぼうのしぐれ煮	大根のお浸し柚子風味	金時豆
	すき焼き風	354	8.3	23.1	8	30	27.8	2.2	1.8	184	97	卵/乳成分/小麦/牛肉/大豆/ゼラチン/米/ごま	すき焼き風	ごぼうサラダ	小松菜の和え物	金時豆
	豚肉の味噌炒め	335	8.2	20.4	9	31.6	29.8	1.8	2	216	91	卵/乳成分/小麦/大豆/豚肉/ゼラチン/ごま/りんご/米	豚肉の味噌炒め	大根の生姜あんかけ	酢味噌和え	うぐいす豆
	さばのんにく醤油焼き	342	8.5	23.6	6	26	24.4	1.6	2	183	103	卵/乳成分/さば/大豆/小麦/ゼラチン/米/くるみ	さばのんにく醤油焼き	なす煮	ブロッコリーのくるみ和え	金時豆
	鱈のホワイトソース仕立て	340	8.4	23.3	8	26.1	24.4	1.7	2	166	119	卵/乳成分/大豆/小麦/ゼラチン/米/鶏肉/豚肉	鱈のホワイトソース仕立て	ソテー風	なすのトマト煮	煮豆(うぐいす豆)
	鶏肉のくわ焼き	344	8.1	23.4	2	26.3	25	1.4	1.6	282	103	卵/小麦/鶏肉/大豆/豚肉/米/乳成分/ゼラチン	鶏肉のくわ焼き	じゃが芋の炒り煮	小松菜の煮びたし	なます風
	豚カツ	305	8.7	20.3	12	22.7	21.1	1.6	2	192	93	乳成分/大豆/卵/小麦/ゼラチン/豚肉/りんご/米/鶏肉/ごま	豚カツ	鶏肉と人参の煮物	なすのお浸し	ごま豆腐
	ブリ大根	363	8.6	24.9	7	28.3	26.6	1.7	2.1	197	92	卵/乳成分/大豆/ゼラチン/小麦/オレンジ/米	ブリ大根	じゃが芋のポン酢和え	煮物(ごぼう・人参)	煮豆(うぐいす豆)
	赤魚のおろし煮	352	9	25.5	8	22.9	21.1	1.8	1.8	168	55	卵/乳成分/大豆/ゼラチン/米/小麦/ごま	赤魚の煮物	豆腐煮	ポテトサラダ	ほうれん草の白和え
	豚肉と根菜の煮物	295	8.4	19.3	8	23.8	21.9	1.9	2.1	180	97	卵/乳成分/小麦/豚肉/大豆/ゼラチン/米/ごま/さば/りんご	豚肉と根菜の煮物	ほうれん草のごま和え	きんぴらごぼう(味噌)	梅和え
	鶏肉の西京みそ漬け焼き	360	8.3	27	6	22.1	20.2	1.9	1.9	226	103	卵/小麦/鶏肉/大豆/豚肉/米/乳成分/ゼラチン/ごま	鶏肉の西京みそ漬け焼き	炒り煮	ブロッコリーのサラダ(オーロラ)	香りお浸し(大根)
	旨味たっぷりめばるの和風あん	327	8.5	23.6	10	21.4	20.1	1.3	1.9	199	97	卵/乳成分/大豆/小麦/ゼラチン/米/鶏肉/豚肉	旨味たっぷりめばるの和風あん	茄子の味噌炒め煮	大根の土佐煮	肉団子
	白身魚のマスタードソテー	299	8.1	20.1	4	23.3	22.2	1.1	2.2	107	33	卵/乳成分/いか/大豆/ゼラチン/米/小麦/鶏肉/豚肉	白身魚のマスタードソテー	鶏肉のコンソメ煮	じゃが芋のアリオリソース	人参の甘煮
	鶏肉と野菜のカレー煮	295	8.1	22.6	30	15.7	15.1	0.6	1.6	195	102	卵/小麦/鶏肉/大豆/豚肉/米/乳成分/ゼラチン/いか	鶏肉と野菜のカレー煮	クリーム煮	小松菜の和え物	卵焼き
B	筑前煮	393	8.7	29.8	7	23.5	22	1.5	1.8	193	95	卵/小麦/鶏肉/大豆/豚肉/米/乳成分/ゼラチン/ごま	筑前煮	卵の花煮	ほうれん草のサラダ	金時豆
	酢鶏	353	8.3	23.4	5	29	27.7	1.3	2.1	200	79	卵/小麦/鶏肉/大豆/豚肉/米/乳成分/ごま/りんご/ゼラチン/牛肉	酢鶏	中華煮	里芋のごま和え	金時豆
	ハンバーグデミグラスソース仕立て	340	8.3	26.1	14	18.8	17.1	1.7	2.1	172	69	卵/乳成分/小麦/牛肉/鶏肉/大豆/豚肉/ゼラチン/りんご/いか/米	ハンバーグデミグラスソース仕立	マヨネーズ和え(プロ)	大根のコンソメ煮	イカのソテー風旨煮
	白身魚の蒲焼風	312	9.2	18.6	1	27.9	26.2	1.6	1.9	149	67	卵/乳成分/いか/大豆/ゼラチン/米/小麦/魚介類/ごま	白身魚の蒲焼風	なすの煮物	アスパラのごま和え	うぐいす豆
	さばの味噌煮	326	8.2	22.3	8	24.9	23.6	1.2	2	171	94	卵/乳成分/さば/大豆/小麦/ゼラチン/鶏肉/豚肉/米/ごま	さばの味噌煮	肉団子の煮物	和え物(じゃが芋)	ほうれん草のごま和え
	レモン香るさっぱりチキン	290	8.2	21.3	2	18	16.8	1.2	2	204	100	卵/小麦/鶏肉/大豆/豚肉/米/乳成分/ゼラチン	レモン香るさっぱりチキン	アスパラのソテー風	茄子の和え物	トマト
	ポークシチュー	322	8.1	23.5	45	21.7	20.6	1.1	2.2	156	94	卵/乳成分/小麦/牛肉/大豆/ゼラチン/りんご/米/鶏肉/豚肉/さば	ポークシチュー	ポテトサラダ	卵のトマト煮	ブロッコリーのマリネ
	鮭の味噌漬け焼き	294	9.3	20.3	25	19.1	18	1.2	2	137	65	卵/乳成分/小麦/いか/さけ/大豆/ゼラチン/米/鶏肉	鮭の味噌漬け焼き	じゃが芋と鶏肉の煮物	しいたけの煮物	卵焼き
	白身魚の野菜たっぷり甘酢あんかけ	346	9.3	22.4	1	28.4	27	1.4	1.8	141	58	卵/乳成分/いか/大豆/ゼラチン/米/小麦/ごま	白身魚の野菜たっぷり甘酢あんか	豆腐の煮物	ほうれん草のごま和え	さつま芋の甘煮
	豚肉の煮もの	307	8.2	20.5	8	24	22.7	1.4	1.9	192	108	卵/乳成分/小麦/大豆/豚肉/ゼラチン/米/ごま	豚肉の煮もの	里芋となすの煮物	ごま豆腐	アスパラの和え物
	鶏肉の山椒焼き	317	8.7	21.5	1	23.1	21.9	1.2	1.7	199	107	卵/小麦/鶏肉/大豆/豚肉/米/乳成分/ゼラチン/魚介類	鶏肉の山椒焼き	豆腐の煮物	香りお浸し(人参)	さつま芋のレモン煮
	かれの照り焼き	402	8.5	29.2	18	27.8	26.2	1.6	2	200	95	卵/乳成分/大豆/小麦/ゼラチン/米/魚介類	かれの照り焼き	南瓜の煮物	辛子マヨネーズ和え	金時豆
	白身魚の唐揚げ野菜ソース	286	8.3	19.2	13	20.6	19.1	1.5	1.8	182	82	大豆/乳成分/小麦/米/さば/卵/ゼラチン/りんご/魚介類/鶏肉/ごま	白身魚の唐揚げ野菜ソース	根菜煮(人参・鶏)	なすの白和え	トマト
	肉じゃが	331	8.3	23.8	35	22.6	21.4	1.2	2	160	100	卵/乳成分/小麦/大豆/豚肉/ゼラチン/鶏肉/米/いか	肉じゃが	炒め煮	野菜のクリーム煮	卵焼き
C	鶏肉の野菜たっぷり甘酢あんかけ	315	8.3	20.8	23	25.4	24.3	1.1	2	146	101	卵/小麦/鶏肉/大豆/豚肉/米/乳成分/ゼラチン/さば	鶏肉の野菜たっぷり甘酢あんか	豆腐の含め煮	ナムル	卵焼き
	回鍋肉	342	8	22.8	16	28.1	26.0	2.1	1.9	211	110	卵/乳成分/小麦/大豆/豚肉/ゼラチン/ごま/りんご/米	回鍋肉	さつま芋サラダ	アスパラのごま和え	大根の甘酢
	豚肉のブルコギ	336	8.3	24	15	23	21.4	1.7	2.2	220	98	卵/乳成分/小麦/豚肉/大豆/ゼラチン/米/ごま/さば	豚肉のブルコギ	ポテトサラダ	大根の生姜あんかけ	ほうれん草の青じそ風味
	白身魚の塩焼き	359	8.9	27	11	21.7	20	1.7	2.1	143	46	卵/乳成分/いか/大豆/ゼラチン/米/小麦/鶏肉/豚肉/ごま	白身魚の塩焼き	鶏肉と人参の煮物	ブロッコリーの酢味噌和え	
	かれの和風ソース	324	8.3	23.1	10	22	20.6	1.4	1.6	167	112	卵/乳成分/大豆/小麦/米/ゼラチン/豚肉/ごま	かれの和風ソース	ごぼうのしぐれ煮風	大根の甘酢	ごま豆腐
	チキンのクリームソース	332	8.3	23.6	5	23.2	21.3	1.9	2.1	205	120	卵/小麦/鶏肉/大豆/豚肉/米/乳成分/ゼラチン	チキンのクリームソース	ブロッコリーのトマト煮	じゃが芋のアリオリソース	きのこのソテー
	豚肉の塩だれ	356	8.7	23.4	9	30.2	28.3	1.9	2	195	106	卵/乳成分/小麦/大豆/豚肉/ゼラチン/鶏肉/米	豚肉の塩だれ	南瓜の煮物	なすのソテー	うぐいす豆
	鮭の芝焼き風	359	9.1	23.8	2	28.2	26.1	2	1.6	187	61	卵/乳成分/小麦/いか/さけ/大豆/ゼラチン/米/くるみ	鮭の芝焼き風	南瓜の和風あんかけ	ほうれん草のくるみ和え	金時豆
	赤魚の煮付け	402	8.9	28.9	8	28.4	26.7	1.6	1.9	157	53	卵/乳成分/大豆/ゼラチン/米/小麦/鶏肉/豚肉/りんご	赤魚の煮付け	ポテトサラダ	豆腐の煮物	ほうれん草のお浸し
	豚肉となすのみそ炒め	332	8	21.9	39	27.6	25.9	1.7	2.1	200	88	卵/乳成分/小麦/大豆/豚肉/ごま/りんご/ゼラチン/米	豚肉となすのみそ炒め	根菜煮(大根・人参)	卵焼き	南瓜のいとこ煮
	タンドリーチキン	403	8.4	31.1	16	24.4	22.5	2	2.2	184	101	卵/小麦/鶏肉/大豆/豚肉/米/乳成分/ゼラチン/りんご	タンドリーチキン	豚肉のコンソメ煮	ごぼうサラダ	コーンソテー
	鱈の粕漬	309	8.3	22.1	29	20.9	19.6	1.3	2.1	134	90	卵/乳成分/大豆/小麦/ゼラチン/オレンジ/米/鶏肉/ごま	鱈の粕漬	鶏肉と人参の炒め煮	ほうれん草のごま和え	卵焼き
	イカのオイスターソース炒め	330	8.2	21.5	15	27.7	26.5	1.2	2	145	103	卵/乳成分/いか/大豆/小麦/ゼラチン/ごま/鶏肉/豚肉/米	イカのオイスターソース炒め	なすの甘酢煮	鶏と人参の煮物	うぐいす豆
	鶏肉の油淋ソース	332	8.1	23.5	6	23.3	21.9	1.4	2.2	268	114	卵/小麦/鶏肉/大豆/豚肉/米/乳成分/ゼラチン/ごま	鶏肉の油淋ソース	大根のオイスター煮	ナムル	ポテトサラダ
D	豆腐とイカのんにく醤油炒め	360	8.2	25.1	9	27.2	25.4	1.8	2.1	185	105	卵/乳成分/いか/大豆/小麦/ゼラチン/ごま/米/鶏肉/豚肉	豆腐とイカのんにく醤油炒め	中華風ごぼう	じゃが芋の磯和え	金時豆
	鶏のから揚げ	333	11.9	21.7	11	22.9	21.8	1.2	2.2	168	151	卵/小麦/鶏肉/大豆/ゼラチン/乳成分/豚肉/米/牛肉/ごま	鶏のから揚げ	豆腐煮	ほうれん草のソテー	豚肉のごま和え
	豚肉のサムジャン炒め	312	8	21.4	8	22.9	21.9	1.1	1.9	189	82	卵/乳成分/小麦/大豆/豚肉/ゼラチン/米/ごま/鶏肉/牛肉	豚肉のサムジャン炒め	鶏肉の中華和え	ほうれん草の和え物	さつま芋の甘煮
	かれの煮物	384	8.4	29.7	21	22.1	20.9	1.3	2	168	101	卵/乳成分/大豆/ゼラチン/小麦/米/いか/鶏肉/豚肉	かれの煮物	ポテトサラダ	ほうれん草のあんかけ	イカの塩だれ
	白身魚の西京焼き 柚子風味	311	9.4	21.7	2	20.6	19.1	1.6	2	165	85	卵/乳成分/いか/大豆/ゼラチン/米/小麦/ごま	白身魚の西京焼き 柚子風味	椎茸と人参の煮物	小松菜の和え物	ごま豆腐
	鶏肉のパーベキューソース	365	8.1	24	6	31.1	29.1	2	2.1	194	103	卵/小麦/鶏肉/大豆/豚肉/米/乳成分/ゼラチン/りんご	鶏肉のパーベキューソース	豚肉のバターソテー風	きのこのカレーマリネ	南瓜のいとこ煮
	チキンのトマトソース煮込み	331	8.2	22.6	3	25.6	23.9	1.7	1.9	192	100	卵/乳成分/小麦/米/大豆/ゼラチン/鶏肉/豚肉	チキンのトマトソース煮込み	南瓜のクリーム煮	ほうれん草のバターソテー	金時豆
	鮭のちゃんちゃん焼き	320	8.9	22.2	2	22	20.5	1.4	2	159	79	卵/乳成分/小麦/いか/さけ/大豆/ゼラチン/米/ごま/豚肉/りんご	鮭のちゃんちゃん焼き	なす煮	アスパラのごま和え	椎茸の梅和え
	あじのピリ辛焼き	413	9	32	15	23.3	21.7	1.6	1.9	222	97	卵/乳成分/小麦/いか/大豆/ゼラチン/米/魚介類/ごま	あじのピリ辛焼き	大根の煮物	なすサラダ	ごま豆腐
	豚肉と豆腐の炒め物	322	8.5	20.9	8	25.8	24.4	1.5	2	171	93	卵/乳成分/小麦/大豆/豚肉/鶏肉/ごま/ゼラチン/米	豚肉と豆腐の炒め物	大根の煮物	ほうれん草の柚子和え	うぐいす豆
	鶏肉の梅風味焼き	312	8.4	23.3	8	18.7	16.8	1.8	1.9	215	102	卵/小麦/鶏肉/大豆/豚肉/米/乳成分/ゼラチン/りんご/いか/ごま	鶏肉の梅風味焼き	イカの煮物	ごぼうのごま和え	ブロッコリーの白和え
	柚子香るさばの塩焼き	352	8.4	23.5	6	29	27.2	1.8	2.1	145	106	卵/乳成分/さば/大豆/小麦/ゼラチン/鶏肉/豚肉/米	柚子香るさばの塩焼き	豆腐の煮物	玉葱の酢味噌和え	うぐいす豆
	白身魚の唐揚げ 生姜ソース	309	8.7	19.5	13	25.5	24	1.5	2.1	241	86	乳成分/小麦/大豆/卵/ゼラチン/りんご/魚介類/米/豚肉	白身魚の唐揚げ生姜ソース	じゃが芋の和風あんかけ	小松菜と豚肉の炒め物	大根の酢味噌和え
	麻婆豆腐	310	8.4	20.6	6	24.5	23.3	1.3	2.2	219	103	卵/乳成分/大豆/小麦/豚肉/ごま/米/牛肉/鶏肉/ゼラチン	麻婆豆腐	小松菜の和え物	椎茸のオイスター煮	ふかし芋
E	八宝菜	301	8.5	19.3	9	25.2	22.6	2.6	2	139	109	卵/乳成分/いか/大豆/ゼラチン/小麦/ごま/鶏肉/豚肉/米	八宝菜	肉団子のあんかけ	ブロッコリーのソテー	うぐいす豆
	チキンラタトゥイユ	365	8	26.5	9	26	24.2	1.8	2.2	174	111	卵/小麦/鶏肉/大豆/豚肉/米/乳成分/ゼラチン	チキンラタトゥイユ	ポテトサラダ	きのこのソテー	ブロッコリー
	豚肉の生姜焼き	329	8.2	21.5	9	27.1	25.5	1.6	1.8	208	98	卵/乳成分/小麦/大豆/豚肉/米/ゼラチン/ごま	豚肉の生姜焼き	大根とごぼうの煮物	小松菜のお浸し	金時豆
	白身魚のフリッター	369	8	27.7	42	22.5	21.6	0.9	2.1	143	79	卵/小麦/大豆/乳成分/ゼラチン/さば/魚介類/鶏肉/豚肉	白身魚のフリッター	鶏肉とほうれん草のクリーム煮	2色サラダ(人参・しいたけ)	卵焼き
	ぶりの塩焼き	338	8.3	25.8	8	20	18.6	1.5	2.1	164	90	卵/乳成分/大豆/ゼラチン/小麦/鶏肉/豚肉/米/ごま/りんご	ぶりの塩焼き	人参の煮物	ほうれん草のごま和え	椎茸の梅しそ和え
	豚肉のスタミナ炒め	332	8.4	22.2	8	26.7	24.9	1.8	2.1	205	97	卵/乳成分/小麦/大豆/豚肉/ゼラチン/米/ごま	豚肉のスタミナ炒め	豆腐の煮物	小松菜のごま和え	南瓜のいとこ煮
	ガーリックチキン	290	8.6	21.3	4	18.1	16.9	1.2	2.2	194	104	卵/乳成分/小麦/大豆/鶏肉/豚肉/米/ごま/ゼラチン	ガーリックチキン	豚肉の煮物	なすのごま和え	ブロッコリーの酢味噌和え
	白身魚のトマトソース	323	8.9	19.1	3	30.4	28.8	1.6	1.9	171	44	小麦/鶏肉/大豆/りんご/卵/乳成分/ゼラチン/いか/米/豚肉	白身魚のトマトソース	鶏とじゃが芋の煮物	ほうれん草のバターソテー風	金時豆
	サーモンフライ	313	8.4	20.9	30	23.4	22.4	0.9	2.1	214	82	乳成分/大豆/小麦/鶏肉/豚肉/卵/ゼラチン/さけ/りんご/魚介類/米/さば	サーモンフライ	里芋のあんかけ	卵焼き	小松菜のお浸し
	カレー風味の洋風肉じゃが	36														