

◀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 |
|---|-------------------|-------|-------|------|---------|------|------|------|-------|------|-----|--|-----------------|----------------|------------------|--------------|
| A | おだしのきいた豆腐と野菜の煮物 | 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 |
| | さばのにんにく醤油焼き | 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 | さばのにんにく醤油焼き | 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 | 卵/乳成分/小麦/大豆/豚肉/りんご/ゼラチン/鶏肉/米/ごま | 豚カツ | 鶏肉と人参の煮物 | なすのお浸し | ごま豆腐 |
| | かれのいの大根煮 | 320 | 8.1 | 20.5 | 8 | 27.4 | 25.7 | 1.7 | 2 | 192 | 97 | 卵/乳成分/大豆/ゼラチン/小麦/オレンジ/米 | かれのいの大根煮 | じゃが芋のボン酢和え | 煮物(ごぼう・人参) | 煮豆(うぐいす豆) |
| | 赤魚の煮物 | 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/大豆/豚肉/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) |
| | かれのい和风あん | 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 | かれのい和风あん | 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 | 346 | 8.1 | 22.6 | 5 | 29.2 | 27.7 | 1.4 | 2.1 | 203 | 77 | 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 | ポテトのごま和え | 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 | 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 |
| | レモン香るチキンソテー | 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 | レモン香るチキンソテー | 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/大豆/豚肉/ゼラチン/牛肉/りんご/米/鶏肉/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 | 267 | 8 | 18.3 | 26 | 18.9 | 17.7 | 1.2 | 2.1 | 151 | 94 | 卵/乳成分/小麦/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 | 白身魚の甘酢あんかけ | 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 | 301 | 8 | 19.7 | 8 | 24.2 | 22.7 | 1.5 | 1.8 | 195 | 107 | 卵/乳成分/小麦/大豆/豚肉/ゼラチン/米/ごま | 豚肉の煮もの | じゃが芋となすの煮物 | 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 |
| | かれのい照り焼き | 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 | かれのい照り焼き | 南瓜の煮物 | 辛子マヨネーズ和え | 金時豆 |
| | 白身魚の唐揚げ | 286 | 8.3 | 19.2 | 13 | 20.6 | 19.1 | 1.5 | 1.8 | 182 | 82 | 卵/乳成分/小麦/大豆/りんご/魚介類/ゼラチン/さば/米/鶏肉/ごま | 白身魚の唐揚げ | 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 | 鶏肉の甘酢あんかけ | 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/ごま/りんご/ゼラチン/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/大豆/豚肉/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 | じゃが芋のマヨ和え | ブロッコリーの酢味噌和え |
| | かれのい和風ソース | 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 | かれのい和風ソース | 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 |
| | 鮭の照り煮 | 334 | 8.3 | 21.8 | 3 | 28 | 25.9 | 2 | 1.7 | 201 | 97 | 卵/乳成分/小麦/さけ/大豆/ゼラチン/米/くるみ | 鮭の照り煮 | 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 |
| | 鱈の粕漬け | 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 | 鱈の粕漬け | 鶏肉と人参の炒め煮 | ほうれん草のごま和え | 卵焼き |
| | 魚介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 | 魚介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 | 豆腐のにんにく醤油炒め | 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 | 豆腐のにんにく醤油炒め | 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 |
| | かれのい煮物 | 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 | かれのい煮物 | 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 | 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 | 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/小麦/鶏肉/大豆/豚肉/米/乳成分/ゼラチン | 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 | 294 | 8 | 20.1 | 3 | 21.8 | 20.3 | 1.4 | 2.1 | 173 | 114 | 卵/乳成分/小麦/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 |
| | 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 | さばの塩焼き | 豆腐の煮物 | 玉葱の酢味噌あえ | 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 | 卵/乳成分/小麦/大豆/りんご/魚介類/ゼラチン/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/乳成分/小麦/さば/大豆/魚介類/ゼラチン/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 |
| | かれのい塩焼き風 | 295 | 8 | 21.4 | 8 | 19.2 | 17.7 | 1.5 | 2 | 160 | 98 | 卵/乳成分/大豆/ゼラチン/小麦/鶏肉/豚肉/米/ごま/りんご | かれのい塩焼き風 | 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/小麦/鶏肉/大豆/豚肉/米/乳成分/ごま/ゼラチン | ガーリックチキン | 豚肉の煮物 | なすのこのソテー | 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 | 卵/乳成分/いか/大豆/ゼラチン/米/小麦/鶏肉/りんご/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 | 303 | 8.1 | 19.8 | 30 | 23.7 | 22.5 | 1.1 | 2.1 | 218 | 79 | 卵/乳成分/小麦/さけ/大豆/りんご/魚介類/ゼラチン/鶏肉/豚肉/米/さば | サーモンフライ | じゃが芋のあんかけ | 卵焼き | 小松菜のお浸し |
| | カレー風味の洋風肉じゃが | 361 | 8.2 | 24.2 | 7 | 29.7 | 27.8 | 1.8 | 2.2 | 246 | 106 | 卵/ | | | | |