

『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	プロッコリーのくるみ和え	金時豆	
	鰯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	鰯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	
	かれいの大根煮	320	8.1	20.5	8	27.4	25.4	1.7	2	192	97 卵/乳成分/大豆/ゼラチン/小麦/米	かれいの大根煮 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	きんびらごぼう（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	プロッコリーのサラダ（オーロラ）	香りお浸し（大根）	
B	かれいの和風あん	327	8.5	23.6	10	21.4	20.1	1.3	1.9	199	97 卵/乳成分/大豆/ゼラチン/米/鶏肉/豚肉	かれいの和風あん 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D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D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	
	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立て 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	プ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	
	かれいの照り焼き	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	かれいの照り焼き 南瓜の煮物	辛子マヨネーズ和え	金時豆	
	白身魚の唐揚げ	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	プロッコリーの酢味噌和え	
	かれいの和風ソース	324	8.3	23.1	10	22	20.6	1.4	1.6	167	112 卵/乳成分/大豆/小麦/ゼラチン/豚肉/ごま	かれいの和風ソース 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 プ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	豚肉となすのみ炒め 豚肉となすの炒め	根菜煮（大根・人参）	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	
	鮭の粕漬け	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	鮭の粕漬け 鮭と人参の炒め煮	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									