

≪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	カルシウム	鉄	レシチン	ビタミンA (レチノール当量)	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	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	29	0.7	29	101	0.05	0.07	2	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	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	359	8.4	24.1	9	29.2	27.0	2.2	1.9	191	100	36	0.9	1	94	0.11	0.09	4	卵/乳成分/小麦/豚肉/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	2.0	216	91	21	0.7	1	4	0.10	0.09	12	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	26.0	24.4	1.6	2.0	183	103	18	0.5	2	16	0.05	0.09	27	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
	鰯のホワイトソース仕立て	340	8.4	23.3	8	26.1	24.4	1.7	2.0	166	119	35	0.4	2	46	0.03	0.09	2	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	25.0	1.4	1.6	282	103	29	0.6	0	47	0.04	0.06	12	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	2.0	192	93	35	0.5	19	130	0.03	0.06	3	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	2.0	192	97	27	0.5	0	71	0.03	0.08	7	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	9.0	25.5	8	22.9	21.1	1.8	1.8	168	55	30	0.6	2	74	0.04	0.06	8	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	41	0.6	1	125	0.09	0.09	10	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	27.0	6	22.1	20.2	1.9	1.9	226	103	25	0.5	1	11	0.04	0.06	7	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）
	かれいの和風あん	327	8.5	23.6	10	21.4	20.1	1.3	1.9	199	97	24	0.4	1	10	0.04	0.10	6	卵/乳成分/大豆/小麦/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
	白身魚のマスタードソテー	299	8.1	20.1	4	23.3	22.2	1.1	2.2	107	33	16	0.3	29	139	0.02	0.05	4	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	36	0.5	7	68	0.03	0.07	3	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	22.0	1.5	1.8	193	95	25	0.5	1	117	0.04	0.06	3	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	18	0.5	29	44	0.03	0.07	22	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	23	0.5	2	68	0.04	0.06	8	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	26	0.7	0	40	0.04	0.07	4	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	2.0	171	94	25	0.6	3	67	0.05	0.08	4	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	18.0	16.8	1.2	2.0	204	100	20	0.4	0	46	0.05	0.07	6	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	19	0.4	19	91	0.08	0.09	5	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	8.0	18.3	26	18.9	17.7	1.2	2.1	151	94	22	0.5	26	61	0.04	0.09	3	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	27.0	1.4	1.8	141	58	43	0.7	0	124	0.05	0.06	5	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	8.0	19.7	8	24.2	22.7	1.5	1.8	195	107	27	0.6	1	77	0.10	0.09	6	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	27	0.5	0	107	0.04	0.05	4	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	2.0	200	95	46	0.5	2	98	0.04	0.13	11	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	19	0.3	19	94	0.03	0.06	3	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	2.0	160	100	28	0.4	8	91	0.07	0.10	7	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	2.0	146	101	28	0.5	6	94	0.03	0.07	3	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	8.0	22.8	16	28.1	26.0	2.1	1.9	211	110	33	0.6	3	6	0.10	0.07	4	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	337	8.3	24.1	15	23.0	21.4	1.7	2.2	220	98	30	0.7	3	75	0.09	0.09	5	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	27.0	11	21.7	20.0	1.7	2.1	143	46	22	0.5	21	134	0.04	0.06	9	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
	かれいの和風ソース	324	8.3	23.1	10	22.0	20.6	1.4															