

≪MFSやわらか楽盛キット栄養価≫

毎週の定期食材発注→翌週金曜日発送→土曜日着（北海道及び九州は日曜着）

献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	アレルギー項目	主菜名	副菜1	副菜2	副菜3	副菜4	副菜5	
A	チキンのチーズソース	228	7.6	14.1	18	1.7	254	140	卵/小麦/鶏肉/大豆/ゼラチン/乳成分/米/ごま/りんご/豚肉	チキンのチーズソース	豆腐のみたらし風	ポテトの明太マヨ和え	菜の花とハムのごまだれ	大根の味噌田楽	大豆の甘酢あんかけ
	麻婆茄子	190	6.7	7.4	25.2	1.2	389	88	鶏肉/大豆/乳成分/小麦/牛肉/ごま/豚肉/卵/米	麻婆茄子	ポテトサラダ	金時豆	蓮根の甘酢	つぼ漬け	小松菜の辛し和え
	豚肉のブルコギ風	201	14.2	6	22.3	1.5	445	154	豚肉/大豆/小麦/米/ごま/卵/乳成分/鶏肉/さば	豚肉のブルコギ風	南瓜の甘煮	肉団子の甘酢あん	大豆の味噌煮	ほうれん草の青じそサラダ	いんげんのごま和え
	たらの照り焼き風	160	10.9	3.9	20.4	1.6	327	146	小麦/大豆/米/魚介類/鶏肉/豚肉/ごま/さば/りんご	たらの照り焼き風	キャベツのすりごま和え	小松菜の青じそサラダ	大豆の甘煮	大学芋	人参の赤しそ和え
	めばるの塩焼き	161	10.5	8	12.3	1.2	356	124	鶏肉/豚肉/大豆/乳成分/小麦/りんご/卵	めばるの塩焼き	大豆のチリコンカン	ブロッコリーの塩だれ	青梗菜のソテー風	人参のグラッセ	さつま芋のサラダ
	赤魚のおろし煮	171	9.7	9.4	12	1	329	108	小麦/大豆/米/卵/鶏肉/豚肉/りんご/ごま	赤魚のおろし煮	ポテト和え	人参のマーマレード	キャベツのトマトソース	ほうれん草の和風サラダ	豆腐のごまだれ
	チキンカレー	183	10	8.1	18	1.4	345	125	鶏肉/大豆/小麦/豚肉/乳成分/バナナ/りんご/卵/ごま/落花生/米	チキンカレー	ブロッコリーのトマト和え	カリフラワーのマリネ	リンゴのコンポート	小松菜のピーナッツ和え	さつま芋のマヨ和え
B	筑前煮	193	12.3	5.9	23	1.9	528	130	鶏肉/小麦/大豆/米/乳成分/りんご/ごま	筑前煮	大豆のチリコンカン	菜の花のごま和え	大学芋	つぼ漬け	大根のゆず味噌
	豚カツ	287	7.6	19.7	19.6	1.7	296	107	卵/小麦/大豆/豚肉/ゼラチン/ごま/さば/りんご/米/鶏肉	豚カツ	小松菜の中華風	豆腐の梅和え	里芋のごまみそ	ブロッコリーのカレーマヨ和え	大豆のトマト和え
	親子煮	231	17.5	10.2	16.7	1.5	433	172	鶏肉/大豆/卵/乳成分/小麦/米/豚肉/さば/ごま	親子煮	さつま芋のハム和え	人参のマーマレード	ほうれん草の青じそサラダ	大豆のあんかけ	蓮根のきんぴら
	さばの照り煮	223	14	12.9	12.6	1.7	331	148	さば/小麦/大豆/米/鶏肉/豚肉/落花生/卵/りんご	さばの照り煮	白菜の酢味噌和え	じゃが芋のピーナツ和え	菜の花のお浸し	カリフラワーのカレー和え	大豆の梅和え
	鱈の西京焼き風	172	10.5	3.9	23.5	1	346	144	大豆/米/小麦/ごま/卵/豚肉/りんご/鶏肉	鱈の西京焼き風	いんげんの生姜醤油	さつま芋のマヨマスタード	金時豆	筍の木の芽和え	青梗菜の柚子カツオ和え
	白身魚のフリッター	253	7.4	17.3	16.9	1.2	300	110	卵/乳成分/小麦/さば/大豆/魚介類/豚肉/りんご/鶏肉/ごま/米	白身魚のフリッター	ほうれん草のクリーム煮	カリフラワーのマリネ	豆腐のごま和え	大豆の甘煮	じゃが芋とベーコンのトマト煮
	豆腐とあさりの生姜煮	189	8.7	9.1	18.4	1.2	370	139	大豆/小麦/米/卵/乳成分/ごま/鶏肉/りんご/落花生/豚肉	豆腐とあさりの生姜煮	肉団子のトマト煮	じゃが芋のサラダ	人参のピーナツ和え	ブロッコリーのマリネ	ほうれん草の白和え
C	チキンのクリームソース	210	14.2	8.4	19.5	1.5	440	163	鶏肉/乳成分/小麦/大豆/りんご/ごま/さば/卵/米	チキンのクリームソース	大豆のチリコンカン	昆布佃煮	ブロッコリーサラダ	じゃが芋の華風炒め	蓮根の赤しそ和え
	豚肉の柚子ポン酢ソース	196	13.2	5.3	23.7	1.5	331	149	豚肉/小麦/オレンジ/大豆/ごま/さば/鶏肉/乳成分/卵	豚肉の柚子ポン酢ソース	大根の味噌あんかけ	蓮根の磯和え	あさりのクリーム煮	じゃが芋のアリオソース	金時豆
	鶏のから揚げ	222	8.5	14.4	14.3	1.6	275	99	卵/小麦/鶏肉/大豆/ゼラチン/豚肉/米/りんご/くるみ/ごま	鶏のから揚げ	かぶのそぼろあんかけ	大豆のトマト煮	人参のマヨ和え	小松菜のくるみ和え	なすのごまみそ
	さわらの山椒焼き	212	12.6	12	13.7	1.2	537	216	大豆/小麦/米/ごま/さば/りんご/卵	さわらの山椒焼き	ほうれん草の辛し和え	豆腐の梅和え	人参のグラッセ	大豆の味噌煮	じゃが芋のサラダ
	たらの甘酢あんかけ	176	9.7	8	16.5	1.3	341	128	小麦/大豆/ごま/卵/鶏肉/豚肉/りんご	たらの甘酢あんかけ	大学芋	いんげんの白和え	カリフラワーのカレー和え	ほうれん草のナムル	白菜のトマトソース
	めばるの甘露煮	217	12.2	10.2	19.2	1.7	418	166	小麦/大豆/米/卵/鶏肉/豚肉/ごま	めばるの甘露煮	煮物（蓮根・人参）	ポテト和え	キャベツのすりごま和え	大豆の甘煮	ブロッコリーのオイスター煮
	クリームコロッケデミソース	306	5.9	20	26.2	1.5	260	76	卵/乳成分/小麦/えび/かに/大豆/豚肉/ゼラチン/鶏肉/りんご	クリームコロッケデミソース	小松菜のハム和え	人参のマーマレード	じゃがバター	大豆のトマト煮	なすの甘酢
D	ハンバーグ	249	8.1	9.9	32	1.8	494	130	乳成分/小麦/牛肉/鶏肉/大豆/りんご/卵/豚肉/ゼラチン	ハンバーグ	ポテトサラダ	青梗菜の中華あんかけ	南瓜の甘露煮	白菜のコンソメ煮	金時豆
	牛肉のすき焼き風	187	9.7	9.6	16.2	1.6	428	108	牛肉/大豆/小麦/米/鶏肉/豚肉/卵	牛肉のすき焼き風	じゃが芋のボトフ風	大根の味噌マヨかけ	大豆の甘煮	ブロッコリーのトマト和え	つぼ漬け
	豚肉のしぐれ煮	178	11.7	8	15.2	1.5	273	125	豚肉/小麦/大豆/米/鶏肉/くるみ/卵/乳成分/ごま	豚肉のしぐれ煮	蓮根の山椒味噌和え	白菜の浅漬け風	人参のくるみ和え	ジャーマンポテト	いんげんの生姜醤油
	白身魚の唐揚げ野菜ソース	209	7.3	10.9	20.2	1.6	335	101	卵/乳成分/小麦/大豆/りんご/魚介類/鶏肉/豚肉/米/ごま/さば	白身魚の唐揚げ野菜ソース	白身魚の煮物	ブロッコリーの胡麻ドレ	さつま芋の甘煮	ほうれん草の青じそサラダ	キャベツの赤しそ和え
	ほきのピリ辛焼き	176	9.7	6.8	19.4	1.6	383	132	小麦/大豆/米/ごま/さば/鶏肉/りんご/豚肉	ほきのピリ辛焼き	南瓜の胡麻煮	菜の花のナムル	豆腐のみたらし風	ごぼうの味噌煮	大豆のトマト煮
	赤魚の生姜煮	186	10.7	9.7	14.3	1.1	296	101	小麦/大豆/米/鶏肉/豚肉/ごま/卵/さば	赤魚の生姜煮	粉ふき芋	小松菜のきんぴら	カリフラワーのカレー和え	大豆の味噌煮	人参の甘煮
	八宝菜	189	11.4	8.5	17.1	1.5	346	133	豚肉/小麦/鶏肉/大豆/ごま/卵/米/乳成分/くるみ/さば	八宝菜	ひろうすのあんかけ	ブロッコリーのソテー	里芋のくるみ和え	大豆の甘煮	昆布佃煮
E	豚肉の青じそおろし	188	11	4.2	26	1.6	459	129	豚肉/小麦/さば/大豆/ごま/りんご/米	豚肉の青じそおろし	南瓜のオイスターソース煮	大豆の甘煮	大学芋	小松菜の辛し和え	蓮根の赤しそ和え
	肉じゃが	186	9.7	9.5	15.7	1.3	414	134	牛肉/大豆/小麦/米/ごま/卵/さば/りんご/くるみ	肉じゃが	大豆のあんかけ甘酢	ブロッコリーのマヨ和え	カリフラワーの梅サラダ	豆腐のくるみ和え	ほうれん草の白和え
	牛肉の黒酢炒め	171	9.1	7.9	15.8	1.6	308	111	牛肉/大豆/米/小麦/ごま/鶏肉/豚肉	牛肉の黒酢炒め	じゃが芋のあんかけ	菜の花の中華和え	大根の酢味噌和え	キャベツの浅漬け風	筍のごま和え
	鯖のつけ焼き	257	14.6	11.5	23.5	1.3	396	157	さば/小麦/大豆/米/卵/鶏肉/豚肉/乳成分/ごま/りんご	鯖のつけ焼き	人参の味噌マヨかけ	金時豆	ポテトの磯和え	肉団子のトマト煮	菜の花の炒め煮
	白身魚の照り焼き	182	10.1	8.9	15.8	1.6	340	101	小麦/大豆/米/魚介類/卵/ごま/鶏肉/豚肉/さば	白身魚の照り焼き	さつま芋のマヨ和え	青梗菜の辛し和え	白菜の味噌煮	いんげんの味噌煮	にんじんの味噌煮
	赤魚の味噌漬け焼き	168	10.7	9.4	10	1.3	301	104	大豆/米/小麦/鶏肉/豚肉/乳成分/卵/さば/りんご	赤魚の味噌漬け焼き	大豆の煮物	カリフラワーの甘酢	ほうれん草のバターソテー	キャベツのカレー和え	人参の梅和え
	コロッケ	355	6.2	19.7	38.5	1.9	429	97	乳成分/小麦/鶏肉/大豆/りんご/米/豚肉	コロッケ	大豆のチリコンカン	茄子のお浸し	金時豆	ブロッコリーのマリネ	里芋のゆず味噌
F	鶏肉のくわ焼き	201	14.4	6.2	21.3	1.3	487	167	鶏肉/小麦/大豆/米/卵/乳成分/豚肉/りんご/さば	鶏肉のくわ焼き	人参のマヨ和え	ほうれん草のお浸し	カリフラワーのマリネ	大豆の味噌煮	南瓜のいとこ煮
	豚肉の生姜焼き	172	13.7	5.4	17.6	1.8	291	147	豚肉/小麦/オレンジ/大豆/卵/乳成分/ごま/鶏肉/米/りんご	豚肉の生姜焼き	肉団子の甘酢あん	菜の花のごまだれ	じゃが芋のベーコン和え	れんごんの木の芽和え	キャベツのゆかり和え
	酢鶏	204	7.3	11.6	16.8	1.6	236	101	卵/小麦/鶏肉/大豆/ゼラチン/ごま/りんご/米/豚肉/乳成分	酢鶏	ブロッコリーの中華和え	煮奴	菜の花の辛し和え	大豆のあんかけ甘酢	白菜の和風サラダ
	さわらのゆず味噌焼き	172	11.3	7.4	15.7	1.9	468	194	大豆/小麦/オレンジ/さば/鶏肉/豚肉/ごま	さわらのゆず味噌焼き	小松菜のポン酢和え	じゃが芋の味噌煮	キャベツの青じそサラダ	白菜のすりごま和え	人参のマーマレード
	鱈の粕漬け	176	9.7	7.1	18.6	1.4	342	132	卵/小麦/オレンジ/大豆/米/ごま/鶏肉/豚肉/乳成分	鱈の粕漬け	さつま芋のレモン煮	小松菜のごま和え	蓮根のカレー和え	人参のグラッセ	青梗菜のソテー風
	サーモンフライ	175	6.6	7.8	18.7	2	298	85	卵/乳成分/小麦/さけ/大豆/りんご/魚介類/鶏肉/豚肉/米/ごま/さば	サーモンフライ	里芋のあんかけ	ごぼうの味噌田楽	ほうれん草の和風和え	カリフラワーのコンソメ煮	豆腐の梅和え
	麻婆豆腐	214	10.3	10.9	19.4	1.2	355	120	鶏肉/大豆/乳成分/小麦/牛肉/ごま/豚肉/卵/米/りんご	麻婆豆腐	キャベツのハム和え	筍の和風煮	大豆の甘煮	ふかし芋	茄子のトマトソース
G	チキンのトマト煮込み	200	16.4	7.5	17.1	1.5	404	145	鶏肉/大豆/乳成分/小麦/りんご/豚肉/米/落花生/卵	チキンのトマト煮込み	ほうれん草の柚子かつお	カリフラワーの赤しそ和え	人参のピーナツ和え	豆腐のベーコンサラダ	じゃが芋の煮物
	豚肉のハヤシソース	191	10.3	9.3	16.6	1.7	311	119	豚肉/大豆/乳成分/小麦/鶏肉/りんご/卵/米/ごま/さば	豚肉のハヤシソース	キャベツのトマトソース	ブロッコリーのマヨマスタード	菜の花のきんぴら	かぶの梅サラダ	大豆の味噌煮
	回鍋肉風	170	9.1	7	18.1	1.7	300	105	豚肉/小麦/鶏肉/大豆/ごま/りんご/米/卵	回鍋肉風	ほうれん草のあんかけ	蓮根の甘酢	豆根の甘酢	ポテトの明太マヨ	人参のマーマレード
	たらの蒲焼風	150	10.6	3.1	19.8	1.6	307	145	大豆/小麦/米/魚介類/ごま/さば	たらの蒲焼風	筍の昆布和え	小松菜の青じそサラダ	ブロッコリーのあんかけ	大学芋	煮奴
	白身魚のんにく醤油焼き風	156	8.7	7.7	13	1.8	329	107	小麦/大豆/卵/乳成分/豚肉/ごま/米	白身魚のんにく醤油焼き風	ポテトサラダ	人参のグラッセ	青梗菜の辛し和え	ふるふき大根	蓮根の煮物
	あさりのオイスターソース炒め	176	7.4	6	23.4	1.7	336	132	大豆/ごま/小麦/くるみ/米/卵/鶏肉/豚肉	あさりのオイスターソース炒め	じゃが芋のくるみお浸し	筍の土佐煮風	金時豆	カリフラワーのサラダ	白菜の浅漬け風
	カツカレー	285	8.4	17.4	23.5	2	344	108	卵/小麦/大豆/豚肉/ゼラチン/鶏肉/乳成分/バナナ/りんご/ごま/さば/米/オレンジ	カツカレー	大豆の昆布和え	里芋の味噌煮	肉団子のトマト煮	人参のマヨ和え	豆腐のポン酢和え
H	ポークチャップ	161	11	5.4	17.6	1.5	251	111	豚肉/大豆/小麦/鶏肉/乳成分/りんご/ごま/米	ポークチャップ	カリフラワーのマリネ	粉ふき芋	りんごのコンポート	ブロッコリーのごまだれ	筍の木の芽和え
	ひき肉と豆腐の甘味噌煮	190	9.5	6.1	24.5	1.4	385	105	鶏肉/大豆/ごま/小麦/さば/豚肉/卵/乳成分/米/りんご	ひき肉と豆腐の甘味噌煮	白菜の塩だれ	ジャーマンポテト	南瓜のいとこ煮	蓮根のきんぴら	小松菜の柚子カツオ
	味噌カツ	253	9.2	16	17.5	1.8	283	108	卵/小麦/大豆/豚肉/ゼラチン/さば/乳成分/ごま/鶏肉/米/りんご	味噌カツ	肉団子の甘酢あん	里芋のそぼろ煮	ブロッコリーのマヨマスタード和え	大豆の梅和え	菜の花の青じそサラダ
	たらの幽庵焼き	174	11.7	8.9	11.9	1.3	356	156	小麦/大豆/米/ごま/卵/鶏肉/豚肉/乳成分	たらの幽庵焼き	茄子の中華和え	大豆の甘煮	豆腐のごま和え	人参のマヨ和え	ほうれん草のソテー
	さわらのラタトゥイユ	205	12.2	11.5	13.4	1.8	513	203	乳成分/小麦/鶏肉/大豆/りんご/卵/ごま/さば/米	さわらのラタトゥイユ	ポテトのカレーマヨ和え	小松菜の辛し和え	蓮根の梅和え	大豆のあんかけ	大根のゆず味噌
	白身魚の和風ソース	165	11.2	5.9	17.2	1.3	329	138	小麦/大豆/米/さば/鶏肉/豚肉/りんご/ごま/オレンジ	白身魚の和風ソース	大豆の味噌煮	キャベツのトマト和え	菜の花のごま和え	さつま芋のあんこ煮	豆腐のポン酢和え
	がんもと野菜の煮物	177	11.3	3.8	23.7	1.4	360	131	卵/大豆/鶏肉/小麦/米/ごま/豚肉/りんご	がんもと野菜の煮物	ごぼうのしぐれ煮風	里芋のごまみそ	ブロッコリーのトマトソース	金時豆	キャベツのレモン醤油