

≪MFSやわらか楽盛キット栄養価≫

| 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 | 229 | 7.6 | 14.1 | 18.1 | 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 | つば漬け | 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 | 大豆のチリコンカン | 菜の花の塩だれ | 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 | つば漬け | 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 | |
| | 鱧の西京焼き風 | 172 | 10.5 | 3.9 | 23.5 | 1 | 346 | 144 大豆/小麦/ごま/卵/豚肉/りんご/鶏肉 | 鱧の西京焼き風 | 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 | 8.8 | 9.4 | 17.4 | 1.3 | 320 | 140 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 | 人参のピーナッツ和え | 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 | 23.8 | 1.5 | 331 | 149 豚肉/小麦/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 | 小松菜のくるみお浸し | 人参のマヨ和え | 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 | 216 | 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 | 189 | 9.6 | 9.6 | 16.6 | 1.6 | 428 | 108 牛肉/大豆/小麦/米/鶏肉/豚肉/卵 | 牛肉のすき焼き風 | じゃが芋のポトフ風 | 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 | つば漬け | |
| | 豚肉のしくれ煮 | 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 | 豚肉のしくれ煮 | 蓮根の山椒味噌和え | 人参の浅漬け風 | チャーマンポテト | 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 | 大豆の煮物 | 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 | 里芋のくるみお浸し | 大豆の甘煮 | 昆布佃煮 | |
| E | 豚肉の青じそおろし | 187 | 10.9 | 4.2 | 26 | 1.6 | 459 | 129 豚肉/小麦/さば/大豆/ごま/りんご | 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 | 豆腐のくるみお浸し | 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 | |
| | 鱧のつけ焼き | 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 | 鱧のつけ焼き | 鶏肉の味噌和え | ポテトの磯和え | 金時豆 | 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 | 白菜の中華和え | 大豆の味噌煮 | 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 | 大豆の味噌煮 | ほうれん草のお浸し | カリフラワーのマリネ | 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/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 | 173 | 11.3 | 7.4 | 15.7 | 1.9 | 468 | 194 大豆/米/小麦/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 | |
| | 鱧の粕漬け | 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 | 鱧の粕漬け | 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 | 216 | 10.5 | 10.9 | 19.3 | 1.2 | 363 | 122 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 | カリフラワーのトマトソース | |
| 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 | 16.7 | 1.7 | 311 | 119 豚肉/大豆/乳成分/小麦/鶏肉/りんご/卵/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 | 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 | いんげんの胡麻和え | 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 | ふろふき大根 | 蓮根の煮物 | |
| | あさりのオイスターソース炒め | 176 | 7.3 | 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 | 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/卵/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 | 蓮根のいとこ煮 | 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 | 17.6 | 1.8 | 284 | 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 | 大豆のトマトソース | 里芋のそぼろ煮 | 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 | 166 | 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 | 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 | がんと野菜の煮物 | ごぼうのしくれ煮風 | 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 | |