

◀MFSタンパク制限食A 栄養価▶

順立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	水分	炭水化物	糖質	食物繊維	食塩相当量	カリウム	リン	アルコール項目	主菜名	副菜1	副菜2	副菜3	副菜4
A	おだしのさいたがんと野菜の煮物	286	17.3	15.6	52	20.1	14.9	5.2	1.7	480	209 小麦/ごま/大豆/鶏肉/豚肉/米	おだしのさいたがんと野菜の煮物	ごぼうのしぐれ煮風	漬漬け（大根・人参ゆず）	金時豆	
	すき焼き風	285	15.7	13.4	36	27.6	22.4	5.2	1.8	517	172 牛肉/小麦/大豆/米/卵/ごま	すき焼き風	ごぼうサラダ	お浸し（小松菜）	白花豆	
	豚肉の味噌焼き	312	15.1	20.1	43	19.8	15.5	4.3	1.9	652	182 豚肉/小麦/ごま/大豆/りんご/ゼラチン/米	豚肉の味噌焼き	大根の生あんかけ（半月2個）	なす甘酢煮	和え物（オクラ）	
	さばのんにく醤油焼き	299	15.3	15.4	28	25.6	19.6	5.9	1.7	677	194 さば/大豆/小麦/米/鶏肉/りんご	さばのんにく醤油焼き	ひじき煮（大豆）	キャベツと塩昆布和え（ゆず）	りんご	
	鯖のホワイトソース仕立て	292	14.7	13.7	47	28.3	24.8	3.5	1.4	476	184 小麦/大豆/乳成分/小麦/りんご/米	鯖のホワイトソース仕立て	キャベツのソテー	トマト煮（なす）	うぐいす豆	
	鶏肉のくわ焼き	286	14.8	19	64	17.4	11.9	5.5	1.4	581	215 鶏肉/小麦/大豆/米/卵/乳成分/豚肉	鶏肉のくわ焼き	じゃが芋ときのこの炒め物	煮びたし（小松菜・竹輪）	紅白なます	
	豚カツ	298	15.7	13	37	29.9	26.3	3.7	1.8	504	191 小麦/大豆/豚肉/米	豚カツ	煮物（大根・人参）	お浸し（菜の花・じゃこ）	ゆずパイン	
	ブリア根	288	16.9	13.4	43	26.2	18.9	6.8	2	669	169 ゼラチン/小麦/大豆/米/ごま	ブリア根	じゃが芋ときのこのポーン酢和え	煮物（ごぼう・葱）	キャベツと塩昆布和え（ごま）	
	赤魚のおろし煮	287	14.7	17.8	40	18.4	12.9	5.5	1.3	541	182 小麦/大豆/米/卵/落花生	赤魚のおろし煮	卵の花	コールスロー（ツナ）	ピーナッツ和え（ほうれん草）	
	豚肉と根菜の煮物	292	14.9	16.1	36	23.8	18.7	5.1	1.4	558	219 豚肉/小麦/大豆/米/ごま/さば/りんご	豚肉と根菜の煮物	ごま和え（ほうれん草・もやし）	きんぴらごぼう）味噌	れんごんの梅和え	
B	鶏肉の西京漬け焼き	285	15.6	13.4	57	27.3	24.9	2.4	1.8	445	200 鶏肉/大豆/ゼラチン/小麦/米/ごま/卵/乳成分/豚肉/りんご	鶏肉の西京漬け焼き	蓮根の炒り煮	春雨サラダ	りんご	
	めばるの和風あん	291	14.4	17.3	46	20.6	16.5	4.1	1.2	502	188 小麦/大豆/米/ごま/もも	めばるの和風あん	なすの味噌焼き煮	筍の土佐煮	フルーツ（黄桃）	
	さわらのマスタードソテー	285	15.9	16.3	36	19.9	12.3	7.5	1.6	637	209 小麦/大豆/豚肉/りんご/鶏肉/卵/乳成分	さわらのマスタードソテー	コンソメ煮（キャベツ・にんじん）	じゃが芋のアリオリソース	ソテー（グリーンピース）	
	鶏肉と野菜のカレー煮	288	17.4	17	72	18.6	12.5	6.1	1.5	610	218 鶏肉/小麦/大豆/米/ごま	鶏肉と野菜のカレー煮	ぜんまい煮	オクラの辛し和え	青のり和え（揚げじゃが芋）	
	筑前煮	286	16.8	14.6	53	24.4	19.4	5	1.3	504	235 鶏肉/小麦/大豆/米/ごま/卵/もも	筑前煮	卵の花	ほうれん草のサラダ	フルーツ（黄桃）	
	酢豚	293	17.5	15	66	25.2	21.8	3.4	2	548	207 鶏肉/小麦/ごま/大豆/りんご/米/豚肉	酢豚	中華煮（ブロッコリー・もやし）	キャベツの和え物（ごま）	パイン	
	ハンバーグ デミグラスソース仕立て	296	15.1	17.7	45	21.7	15.4	6.3	2	664	225 乳成分/小麦/牛肉/鶏肉/大豆/りんご/卵/豚肉	ハンバーグ デミグラスソース仕立て	ささみのサラダ	コンソメ煮（大根）	揚げ芋	
	さわらの漬物焼	305	15.7	17.3	39	21.2	16.9	4.3	1.3	663	204 小麦/大豆/米/魚介類/ごま/豚肉/りんご/ゼラチン/卵	さわらの漬物焼	茄子の味噌焼き	いんげんのごま和え	ピーンズのマヨ和え	
	さばの味噌煮	285	16.7	13.4	37	24	19.9	4.2	1.5	512	207 さば/小麦/大豆/ごま/米/乳成分	さばの味噌煮	煮物（がんも・人参・椎茸）	和え物（じゃが・玉葱）	胡麻和え（ほう）	
	レモン香るチキンソテー	285	15.1	14.3	52	27	22.5	4.5	1.9	606	190 鶏肉/乳成分/小麦/オレンジ/大豆/豚肉/ゼラチン/りんご	レモン香るチキンソテー	コンソメ煮（キャベツ・人）	ソテー（コン）	トマト和え（茄子）	
C	ポークシチュー	292	16.1	16	42	23	17.6	5.4	1.5	650	204 乳成分/小麦/鶏肉/大豆/豚肉/りんご/卵/米	ポークシチュー	ポトサラダ	トマト煮（ミックスベジタブル）	枝豆のマリネ	
	鮭の味噌漬け焼き	286	15.6	11.6	35	28.6	24.4	4.2	1.6	576	210 さけ/大豆/小麦/米/ごま/りんご	鮭の味噌漬け焼き	南瓜の生あんかけ	ぜんまい煮	りんご	
	白身魚の甘酢あんかけ	288	17.6	13.8	27	23.6	20.2	3.4	1.6	632	213 小麦/ごま/大豆/米/乳成分	白身魚の甘酢あんかけ	高野豆腐の煮物	ほうれん草のごまみそ和え	さつま芋バター	
	豚肉のみぞれ煮	294	16.1	17.7	48	18.4	13.9	4.5	1.6	684	236 小麦/ごま/大豆/米/ごま	豚肉のみぞれ煮	煮物（ナス・里芋）	ひじき煮	キャベツと塩昆布和え（ごま）	
	鶏肉の山椒焼き	291	16.2	16.3	72	21.3	18.6	2.7	1.5	529	200 鶏肉/小麦/さば/大豆/米/魚介類/ごま	鶏肉の山椒焼き	糸こんにゃく煮（こんにゃくにゃく・人参・油揚げ）	香りと浸し（大根）	さつま芋のレモン煮26	
	めばるの照り焼き	286	15.5	16.3	45	18.5	14.2	4.3	1.2	620	211 小麦/大豆/米/魚介類/ごま	めばるの照り焼き	揚げ煮物（南瓜×2）	チンゲン菜の辛し和え	煮豆（枝豆）	
	白身魚の唐揚げ	291	16.2	18.2	45	16.9	13.3	3.5	1.9	522	203 ゼラチン/小麦/鶏肉/大豆/豚肉/りんご/米	白身魚の唐揚げ	煮物（レンコン・人）	鶏のおかか和え	漬（大根）	
	肉じゃが	285	16	17	63	19.3	14	5.3	1.5	577	203 鶏肉/小麦/大豆/米/鶏肉/ごま/卵/ゼラチン	肉じゃが	小松菜とじゃこの炒め物	野菜の塩だれ	卵焼き	
	鶏肉の甘酢あんかけ	285	14.6	18.2	54	17.6	14.6	3	1.5	490	167 鶏肉/小麦/大豆/ごま/米	鶏肉の甘酢あんかけ	厚揚げの肉み煮	ナムル（ほうれん草・ぜんまい）	キャベツと塩昆布和え（ゆず）	
	豆腐鍋	296	14.7	18.1	43	20.3	16.7	3.6	1.8	402	167 豚肉/小麦/大豆/米/ごま/りんご/もも	豆腐鍋	春雨サラダ（きゅうり・きくらげ）	鶏のオイスター煮	フルーツ（黄桃）	
D	豚肉のブルコギ	288	14.6	17	45	21.6	16.8	4.8	1.4	619	176 豚肉/小麦/ごま/大豆/りんご/卵/米	豚肉のブルコギ	ポトサラダ	大根の生あんかけ	お浸し（小松菜）	
	めばるの塩焼き	286	14.8	11.8	45	30.6	26.5	4.1	1.2	653	200 大豆/小麦/米/ごま	めばるの塩焼き	煮物（ごぼう・厚揚げ・人参）	さつま芋のレモン煮	漬漬け（白菜）	
	ホキの和風ソース	285	15	13.6	36	26.2	20.9	5.3	1.1	506	181 小麦/大豆/米/豚肉/もも	ホキの和風ソース	ごぼうのしぐれ煮風	キャベツの炒め物	フルーツ（黄桃）	
	チキンのクリームソース	304	14.8	19.4	57	20.9	13.5	7.4	1.6	692	215 鶏肉/小麦/大豆/乳成分/りんご/卵/米	チキンのクリームソース	なすのトマト煮	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	312	16.4	15.6	48	27.8	23.2	4.6	1.9	656	199 豚肉/鶏肉/ごま/大豆/小麦/米/卵/乳成分	豚肉の塩だれ	南瓜の煮物	ひじきのソテー	大学芋	
	鮭の芝焼き風	303	16.2	16.6	35	22.6	17.3	5.3	2	673	231 さけ/大豆/小麦/米/くるみ	鮭の芝焼き風	南瓜の和風あんかけ	小松菜のくるみ和え	紅白なます（イチゴウ）	
	赤魚の煮付け	293	17.6	15.4	41	20.5	17.2	3.2	1.7	550	204 小麦/大豆/卵/米	赤魚の煮付け	ポトサラダ	高野豆腐の煮物	お浸し（ほうれん草）	
	豚肉となすのみそ炒め	288	15.7	15.8	36	23.4	18.1	5.2	1.7	664	216 豚肉/小麦/大豆/ごま/りんご/ゼラチン/米	豚肉となすのみそ炒め	切干大根煮	菜の花の辛し和え	ゆずパイン	
	タンリーチキン	298	16.1	18.4	70	20	12.5	7.5	1.8	595	214 鶏肉/乳成分/小麦/大豆/豚肉/卵	タンリーチキン	根菜のコンソメ煮	ごぼうサラダ	ソテー（グリーンピース）	
	鯖の粕漬け	286	14.9	17	55	21.4	15	6.4	1.8	511	182 卵/小麦/オレンジ/大豆/鶏肉/米/ごま	鯖の粕漬け	炒め煮（鶏・ジャガ・玉葱・人参）	こんにゃくの胡麻味噌	オクラのマヨ和え	
E	魚介のオイスターソース炒め	307	16.7	17.1	23	22.4	17.8	4.5	2	535	217 小麦/かに/大豆/豚肉/米/牛肉/鶏肉/ゼラチン/ごま	魚介のオイスターソース炒め	高野豆腐のあんかけ	なす甘酢煮	金時豆	
	鶏肉の油煎ソテー	288	14.6	13.7	52	28.7	24.7	4.1	1.9	624	188 鶏肉/小麦/大豆/ごま/りんご/米/牛肉/鶏肉/ゼラチン	鶏肉の油煎ソテー	大根煮（八方だし）	ナムル（ほうれん草・もやし）	大学芋	
	厚揚げのんにく醤油炒め	285	14.9	11.7	27	31	25.9	5.1	1.9	447	233 大豆/小麦/米/ごま/牛肉/鶏肉/豚肉/ゼラチン	厚揚げのんにく醤油炒め	中華風金平（ごぼう・人参）	もやしの中華和え	白花豆	
	鶏のから揚げ	298	15.2	15.6	53	27	22.8	4.2	1.7	481	169 鶏肉/乳成分/小麦/大豆/米/ごま	鶏のから揚げ	煮物（切干大根・糸・椎茸・人参）	お浸し（オクラ）	うぐいす豆	
	豚肉のサムジャン炒め	289	14.9	16.8	42	21	18.6	2.3	1.9	432	174 豚肉/小麦/ごま/大豆/卵/乳成分/えび	豚肉のサムジャン炒め	春雨サラダ（ハム・きゅうり）	お浸し	さつま芋のレモン煮26	
	かれののみぞれ煮	292	17.1	11.2	50	31.2	26.9	4.3	1.5	663	213 ゼラチン/小麦/大豆/米/卵/落花生/もも	かれののみぞれ煮	ポトサラダ（ツナ）	ピーナッツ和え（ほうれん草）	フルーツ（黄桃）	
	さわらの西京焼き	290	16.4	18	36	16	12.7	3.3	1.6	568	217 大豆/ゼラチン/小麦/ごま/米	さわらの西京焼き	煮物（がんも・にんじん・椎茸）	お浸し（小松菜）	炒り煮（蓮根）	
	鶏肉のバーベキューソース	292	16.8	17.8	72	19.3	14.3	4.9	2	644	224 鶏肉/大豆/りんご/卵/乳成分/豚肉/米/小麦	鶏肉のバーベキューソース	ほうれん草のペーコンソテー	野菜のマリネ	蓮根のガーリック	
	チキンのトマトソース煮込み	290	17.3	18	57	17.5	13.1	4.5	2	638	205 鶏肉/米/大豆/乳成分/小麦/りんご/豚肉/卵	チキンのトマトソース煮込み	コンソメ煮（大根・人）	ほうれん草のバターソテー	お豆のクレール炒め	
	鮭のちゃん焼き	288	15.4	12.5	35	29.8	23.7	6.1	2	700	200 さけ/ゼラチン/小麦/ごま/大豆/豚肉/りんご/乳成分/米	鮭のちゃん焼き	ひじき煮（大豆）	いんげんの辛し和え	白花豆	