

《MFSタンパク制限食A 栄養価》

順位	名前	主な料理										主な名前	副菜1		副菜2		副菜3		副菜4	
		玉子揚げ	たんぱく質	脂質	コレステロール	炭水化物	糖質	食物繊維	食物相当量	カリウム	リン		アレルギー項目	副菜1	副菜2	副菜3	副菜4	副菜5	副菜6	
A	おだいのきいたがんもと野菜の煮物	286	17.3	15.6	52	20.1	14.9	5.2	1.7	480	209 小麦/ごま/豆/肉/豚肉/鶏肉/豚肉/米	おだいのきいたがんもと野菜の煮物	ごぼうのしぐれ煮風	決算け (大根入りゆず)	金時豆					
	さき焼き風	285	15.7	13.4	36	27.6	22.4	5.2	1.8	517	172 牛肉/大豆/小麦/米/豚/卵/ごま	さき焼き風	ごぼうサラダ	お漬し (小松菜)	白花豆					
	豚肉の味噌炒め	312	15.1	20.1	43	19.8	15.5	4.3	1.9	652	182 豚肉/小麦/大豆/豆/米/豚/ごま/ゼラチン/米	豚肉の味噌炒め	大根の生姜あんかけ (半月2個)	なす甘酢	和え物 (オクラ)					
	さばのこんにゃく醤油焼き	299	15.3	15.4	28	25.6	19.6	5.9	1.7	677	194 さば/小麦/大豆/米/豚/ごま/ゼラチン/米	さばのにんにく醤油焼き	ひじき煮 (大根)	キャベツと塩昆布和え (ゆず)	りんご					
	鶏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/米/鶏肉/りんご	鶏のホワイトソース仕立て	キャベツのソテー	トマト煮 (かす)	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/豚/卵/乳成分/豚肉	鶏肉のくわ焼き	じゃが芋とさこの炒め物	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・人參)	お漬し (花の菜・じやこ)	ゆずバイン					
	ブリ大根	288	16.9	13.4	43	26.2	18.9	6.8	2	669	169 レタントン/小麦/大豆/米/豚/卵/ごま	ブリ大根	じゃが芋とこのポン酢和え	煮物 (ごぼう・筍)	キャベツと塩昆布和え (ごま)					
	赤魚のとろし煮	287	14.7	17.8	40	18.4	12.9	5.5	1.3	541	182 小麦/大豆/米/卵/花菜/花菜	赤魚のとろし煮	卯の花	コールスロー (ツナ)	ビーナップ和え (うれん草)					
	豚肉と野菜の煮物	292	14.9	16.1	36	23.8	18.7	5.1	1.4	558	219 豚肉/小麦/大豆/米/豚/ごま/ゼラチン/米	豚肉と野菜の煮物	ごま和え (ほうれん草・もしや)	さんびらごぼう) 味噌	れんこんの梅和え					
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/豚/卵/乳成分/豚肉/りんご	鶏肉の西京漬け焼き	蓮根の炒め物	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/豚/卵/ごま/もも	めばるの和風あん	めばるの味噌和え	荀の土佐煮	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/リんご/鶏肉/卵/乳成分	さわらのマスタードソテー	コーンソベ煮 (キャベツ・にんじん)	じゃが芋のカリオリソース	シテー (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	せんまい煮	オクラの辛い和え	青のりえん (ほりやが芋)					
	筑前煮	286	16.8	14.6	53	24.4	19.4	5.1	1.3	504	235 鶏肉/小麦/大豆/米/豚/卵/ごま/卵/もも	筑前煮	卵の花	ほりやが芋のサラダ	フルーツ (黄桃)					
	鶏肉	293	17.5	15	66	25.2	17.8	3.4	2	548	207 鶏肉/小麦/ごま/大豆/りんご/米/豚肉	鶏肉	中華煮 (プロ・木耳・葱)	キャベツの味付け (ごま)	パイ					
	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	227 成城の小麦/牛乳/豚肉/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					
	さわらの漬挽風	305	15.7	17.3	39	21.2	16.9	4.3	1.3	663	204 小麦/大豆/米/卵/豚肉/大豆/ゼラチン/卵	さわらの漬挽風	豚の味噌炒め	いんげんのごま和え	ビーンズのマヨ和え					
	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/米/ごま/卵/乳成分	さばの味噌煮	煮物 (がんも・人參・椎茸)	えだね (がんも・人參・椎茸)	胡麻和え (はく)					
	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/卵成分/小麦/オレイン酸/大豆/豚肉/ゼラチン/りんご	レモン香るチキンソテー	レモン煮 (キャベツ・人)	トマト和え (茄子)	ソテー (コーン)					
C	ボーラーチューリ	292	16.1	16	42	23	17.6	5.4	1.5	650	204 成城の小麦/鶏肉/大豆/豚肉/乳成分/卵/米	ボーラーチューリ	鶏の味噌漬け焼き	南瓜の生姜あんかけ	りんご					
	鶏の味噌漬け焼き	286	15.6	11.6	35	28.6	24.4	4.2	1.6	576	210 さけ/大豆/米/小麦/ごま/りんご/卵/豚肉	鶏の味噌漬け焼き	白身魚の甘酢あんかけ	ほりやが芋のごま和え	さつま芋バター					
	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/豚肉/乳成分	白身魚の甘酢あんかけ	高野豆の煮物	ほりやが芋のごま和え	キャベツと塩昆布和え (ごま)					
	豚肉のうぞれ煮	294	16.1	17.7	48	18.4	13.9	4.5	1.6	684	216 豚肉/小麦/大豆/米/ごま	豚肉のうぞれ煮	煮物 (ナス・里芋)	ひじき煮	さつま芋のレモン煮26					
	鶏肉山椒焼き	291	16.2	16.3	72	21.3	18.6	2.7	1.5	529	200 鶏肉/小麦/大豆/米/卵/豚肉/ごま	鶏肉山椒焼き	鶏肉の山椒焼き	糸こんにゃく (くわ) にんにく・人參・入・人参・油揚げ	香りお浸し (大根)					
	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/卵/豚肉/ごま	めばるの照り焼き	めばるの照り焼き	鶏肉の山椒焼き	さつま芋のレモン煮26					
	白身魚の唐揚げ	291	16.2	18.2	45	16.9	13.3	3.5	1.9	522	203 鶏肉/小麦/大豆/米/豚肉/ごま/卵/豚肉	白身魚の唐揚げ	白身魚の唐揚げ	小松菜 (鶏肉)	東豆 (枝豆)					
	肉じゃが	285	16.6	17	63	19.3	14	5.3	1.5	577	203 鶏肉/大豆/米/小麦/豚肉/ごま/卵/ゼラチン	肉じゃが	肉じゃがの炒め物	野菜の塩だら	洋芋 (大根)					
	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/大豆/米/ごま/米	鶏肉の甘酢あんかけ	鶏肉の甘酢あんかけ	ナムル (ほりやが芋・せんまい)	キャベツと塩昆布和え (ゆず)					
	回鍋肉	296	14.7	18.1	43	20.3	16.7	3.6	1.8	402	167 鶏肉/大豆/米/ごま/りんご/もも	回鍋肉	春雨サラダ (さくらう・きくらげ)	荀のオイスター煮	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/大豆/米/ごま/りんご/卵/米	豚肉のブルコギ	豚のブルコギ	大根の生姜あんかけ	お漬し (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/豆/豚肉/ごま/卵/米	めばるの塩焼き	めばるの塩焼き	さつま芋の塩焼き	洋芋の塩焼き					
	ホキの粗挽ソース	285	15	13.6	36	26.2	20.9	5.3	1.1	506	181 小麦/大豆/豚肉/もも	ホキの粗挽ソース	ホキの粗挽ソース	ナムル (ほりやが芋)	キャベツの味付け					
	チキンのクリーミソース	304	14.8	19.4	57	20.9	13.5	7.4	1.6	692	215 鶏肉/小麦/大豆/豆/乳成分/りんご/卵/米	チキンのクリーミソース	チキンのクリーミソース	ナムル (ほりやが芋)	きのこのソース					
	豚肉のたれ	312	16.4	15.6	48	27.8	23.2	4.6	1.9	656	199 豚肉/ごま/大豆/小麦/豆/米/卵/乳成分	豚肉のたれ	豚肉のたれ	春雨サラダ (ハム・さくらう)	洋芋のオイスター味					
	鰯の芝居風	303	16.2	16.6	35	22.6	17.3	5.3	2	673	231 さけ/大豆/米/ごま/くわ/くらみ	鰯の芝居風	鰯の芝居風	ナムル (ほりやが芋)	洋芋のオイスター味					
	豚肉とすのみ炒め	288	15.7	15.8	36	23.4	18.1	5.2	1.7	664	216 豚肉/大豆/米/ごま/ゼラチン/米	豚肉とすのみ炒め	豚肉とすのみ炒め	ナムル (ほりやが芋)	洋芋のオイスター味					
	タンドリーチキン	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	タンドリーチキン	タンドリーチキン	ナムル (ほりやが芋)	ソテー (グリーンピース)					
	鶏の照焼	286	14.9	17	55	21.4	15	6.4	1.8	511	182 鶏肉/小麦/オレイン酸/大豆/豚肉/ごま	鶏の照焼	鶏の照焼	炒め物 (萬能)	オクラのマヨ和え					
	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/大豆/豚肉/米/牛乳/鶏肉/卵/ゼラチン/ごま	魚介のオイスターソース炒め	魚介のオイスターソース炒め	炒め物 (萬能)	金時豆					
	鶏肉の油淋煮	288	14.6	13.7	52	28.7	24.7	4.1	1.9	624	188 鶏肉/小麦/豆/ごま/りんご/ごま/豚肉/ゼラチン	鶏肉の油淋煮	鶏肉の油淋煮	ナムル (ほりやが芋・もやし)	大学芋					
E	唐揚げのにくにんにく醤油炒め	285	14.9	11.7	27	31	25.9	5.1	1.9	447	233 大豆/小麦/ごま/牛乳/鶏肉/卵/豚肉/ゼラチン	唐揚げのにくにんにく醤油炒め	唐揚げのにくにんにく醤油炒め	中華風金平 (ごくろ・人參)	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	鶏のから揚げ	お漬し (オクラ)	うぐいす豆					
	豚肉のマッシュルーム炒め	289	14.9	16.8	42	21	18.6	2.3	1.9	432	174 豚肉/小麦/豆/米/豚肉/卵/乳成分/えび	豚肉のマッシュルーム炒め	豚肉のマッシュルーム炒め	春雨サラダ (ハム・さくらう)	さつま芋のレモン煮26					
	かれいのみぞれ煮	292	17.1	17.1	50	31.2	26.9	4.3	1.5	663	213 レタントン/小麦/大豆/豆/豚肉/ごま/卵/米	かれいのみぞれ煮	かれいのみぞれ煮	ピコタサラダ (ナマズ)	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/肉	さわらの西京焼き	さわらの西京焼き	春雨サラダ (萬能)	炒め物 (萬能)					
	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/ごま/豚肉/卵/豚肉/米/小麦	鶏肉のバーベキューソース	鶏肉のバーベキューソース	ナムル (ほりやが芋)	洋芋の味噌炒め					
	チキンのマヨソース味込み	290	17.3	18	57	17.5	13.1	4.5	2	638	205 鶏肉/米/大豆/乳成分/小麦/豆/豚肉/ごま/乳成分/米	チキンのマヨソース味込み	チキンのマヨソース味込み	コーンソベ煮 (大根・人參)	洋芋の味噌炒め					
	鶏のちんちん焼き	288	15.4	12.5	35	29.8	23.7	6.1	2	700	200 小麦/ごま/豆/豚肉/ごま/豆/豚肉/ごま/乳成分/米	鶏のちんちん焼き	鶏のちんちん焼き	ひじき煮 (大豆)	白花豆					
	豚肉と卵揚げ炒め物	285	14.9	14.8	30	24.7	19.6	5.1	1.9	690	195 豚肉/大豆/ごま/豆/豚肉/ごま/米	豚肉と卵揚げ炒め物	豚肉と卵揚げ炒め物	糸こんにゃく (くわ) にんにく	金時豆					
	鶏肉の梅風味	287	15	17.9	54	18.6	12.5	6.1	1.5	437	209 鶏肉/大豆/ごま/豚肉/ごま/米/花菜	鶏肉の梅風味	鶏肉の梅風味	糸こんにゃく (くわ) にんにく	白花豆					
F	さばの塩焼き	289	14.8	14	28	25.3	22.6	2.7	1.2	354	191 さば/小麦/大豆/米/豚肉	さばの塩焼き	さばの塩焼き	野菜の煮物	白花豆					
	白身魚の唐揚げ生姜ソース	289	14.7	18.7	41	16.6	11.9	4.7	1.3	518	161 鶏肉/大豆/米/豚肉/ごま/卵	白身魚の唐揚げ生姜ソース	白身魚の唐揚げ生姜ソース	じやが芋のさぼらんかけ	白花豆					
	豚婆豆腐	285	16.9	15.9	40	20.4	16.8	3.6	1.9	618	202 大豆/豚肉/乳成分/小麦/牛肉/ごま/豚肉	豚婆豆腐	豚婆豆腐	青梗菜塩和え	じやが芋のソテー					
	八宝菜	301	16.5	16.8	44	24.1	19.3	4.8	1.7	518	197 鶏肉/ごま/豆/豚肉/ごま/米/もも	八宝菜	八宝菜の甘酢	大根のオイスター味	フルーツ (黄桃)					
	チキンタッティュー	292	14.4	16.6	48	25.4	19.3	6.1	1.6	651	202 鶏肉/大豆/ごま/卵/乳成分/豚肉/米/豚肉	チキンタッティュー	チキンタッティュー	じやが芋のオイリオソース	ブロッコリー (ティー)					
	豚肉の生姜炒め	293	17.2	13.8	45	27.3	21.6	5.6	1.8	623	222 豚肉/大豆/レインジンド/豆/豚肉/ごま/米/豚肉	豚肉の生姜炒め	豚肉の生姜炒め	物 (大根・人參)	ブロッコリー					
	鶏のフリッター	302	16	13.3	54	30.7	25.7	5	1.7	602	204 鶏肉/豆/豚肉/ごま/卵/豚肉/米/豚肉	鶏のフリッター	鶏のフリッター	物 (厚揚げ・恵)	金時豆					
	ぶりの塩焼き	285	15.8	14.7	43	22.3	18.5	3.6	1.7	659	149 レタントン/小麦/豆/米/豚/ごま/りんご	ぶりの塩焼き	ぶりの塩焼き	さつま芋の煮物	フルーツ (りんご)					
	豚肉のタマネギ炒め	285	15.3	13.2	27	21.1	23.8	3.3	1.8	650	187 豚肉/小麦/豆/豚/ごま/卵/豚肉/米/豚									