

≪MFSタンパク制限食A 栄養価≫

	献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	繊維質	食物繊維	魚油相当量	カリウム	リン	アレルギー項目	主菜名	副菜1	副菜2	副菜3	副菜4
A	おだしのき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	小麦/ごま/大豆/鶏肉/豚肉/米	おだしのきいたがんと野菜の煮物	ごぼうのしぐれ煮風	淡漬け(大根人参ゆず)	金時豆	
	すき焼き風	290	15.6	13.4	36	28.8	23.5	5.2	1.7	517	牛肉/大豆/小麦/米/卵/ごま	すき焼き風	ごぼうサラダ	白大豆		
	豚肉の味噌炒め	312	15.1	20.1	43	19.8	15.5	4.3	1.9	652	豚肉/小麦/ごま/大豆/りんご/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	
	鯛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	鯛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	285	14.8	19	64	17.4	11.9	5.5	1.4	581	215 鶏肉/小麦/大豆/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)	ゆずパイナップル	
	ブリア大根	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	ブリア大根	じゃが芋ときのこのポン酢和え	煮物(ごぼう・筍)	キャベツと塩昆布和え(ごま)	
	赤魚のおろし煮	297	15	18.7	40	17.7	12.7	5	1.7	515	186 小麦/大豆/米/卵/落花生	赤魚のおろし煮	卵の花	煮物(ごぼう・ツナ)	ビーナッツ和え(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	ささみの煮物	まんびらごぼうの味噌	れんごんの梅和え	
	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	なすの味噌炒め煮	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	オクラの幸し和え	青のり和え(揚げじゃが芋)	
	筑前煮	285	17.1	13.4	53	26.2	20.9	5.3	1.6	519	238 鶏肉/小麦/大豆/米/ごま/卵/もも	筑前煮	ほうれん草のサラダ	卵の花	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/豚肉	酢豚	中華煮(ブロ・木耳・葱)	キャベツの和え物(ごま)	パイナップル	
	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	
	さわらの薄焼風	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	さわらの薄焼風	茄子の味噌炒め	いんげんのごま和え	ビーニッツのマヨ和え	
	さばの味噌煮	286	16.7	13.4	37	24.4	20.7	3.7	1.5	494	205 さば/小麦/大豆/ごま/米/乳成分	さばの味噌煮	煮物(がんと・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)	ソテー(コン)	
ポークシチュー	289	16	15.9	42	22.6	17.8	4.8	1.5	626	200 乳成分/小麦/鶏肉/大豆/豚肉/りんご/卵	ポークシチュー	ポテトサラダ	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/ごま/りんご	鮭の味噌漬け焼き	南島の生姜あんかけ	ぜんまい煮	ほうれん草のごまみそ和え		
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	216 豚肉/小麦/大豆/ごま	豚肉のみぞれ煮	煮物(ナス・里芋)	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・人参・油揚げ)	香いお浸し(大根)	さつま芋のレンコン煮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)	チンゲン菜の幸し和え	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)	筍のおかか和え	淡(大根)		
肉じゃが	285	15.8	16.9	62	19.8	14.5	5.3	1.5	574	202 豚肉/大豆/小麦/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		
B	豚肉の甘酢あんかけ	285	14.6	18.2	54	17.6	14.6	3	1.5	490	167 鶏肉/大豆/小麦/ごま/米	豚肉の甘酢あんかけ	厚揚げの含み煮	ナムル(ほうれん草・ぜんまい)	キャベツと塩昆布和え(ゆず)	
	回鍋肉	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	回鍋肉	春雨サラダ(きゅうり・まくらげ)	筍のオオスター煮	フルーツ(黄桃)	
	豚肉のブルコギ	285	14.6	16.9	45	21.2	17	4.2	1.4	596	173 豚肉/小麦/ごま/大豆/りんご/卵/米	豚肉のブルコギ	ポテトサラダ	大根の生姜あんかけ	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)	さつま芋のレンコン煮	淡漬け(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/乳成分	豚肉の塩だれ	南島の合煮	ひじきのソテー	大字芋	
	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/くるみ	鮭の芝焼き風	小松菜のくすみ和え	紅白なます(イチヨウ)		
	赤魚の煮付け	289	17.6	15.3	41	20	17.5	2.5	1.7	518	199 小麦/大豆/卵/米	赤魚の煮付け	ポテトサラダ	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/大豆/小麦/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	菜の花の幸し和え	ゆずパイナップル	
C	タンドリチキン	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)	
	鯛の粕漬け	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	鯛の粕漬け	炒め煮(鶏・じゃが・玉葱・人参)	こんにゃくの胡麻味噌	オクラのマヨ和え	
	魚介のオオスターソース炒め	307	16.7	17.1	23	22.4	17.8	4.5	2	535	217 小麦/かに/大豆/豚肉/牛肉/鶏肉/ゼラチン/ごま	魚介のオオスターソース炒め	高野豆腐のあんかけ	なす甘酢煮	金時豆	
	鶏肉の油淋ソース	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/豚肉/ゼラチン	鶏肉の油淋ソース	大根煮(八角のみ)	ナムル(ほうれん草・もやし)	大字芋	
	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	白花生	
	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	さつま芋のレンコン煮26	
	かれいのみぞれ煮	289	17	11.1	50	30.9	27.2	3.7	1.5	639	210 ゼラチン/小麦/大豆/米/卵/落花生/もも	かれいのみぞれ煮	ポテトサラダ(ツナ)	ビーナッツ和え(ほうれん草)	フルーツ(黄桃)	
	さわらの西京焼き	290	16.4	18	36	16.1	12.8	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(がんと・にんじん・椎茸)	お浸し(小松菜)	炒り煮(蓮根)	
	鶏肉のパーベキューソース	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	鶏肉のパーベキューソース	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	
D	チキンのトマトソース煮込み	300	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	お豆のカレー炒め	
	鮭のちゃんちゃん焼き	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	鮭のちゃんちゃん焼き	ひじき煮(大豆)	いんげんの幸し和え	白花生	
	あじのピリ辛焼き	290	16.7	15.3	50	22.8	17.8	5	2	670	227 小麦/ごま/大豆/米/卵/乳成分/豚肉	あじのピリ辛焼き	こんにゃく煮	ひじきサラダ	中華ポテト	
	豚肉と厚揚げ炒め物	285	14.9	14.8	30	24.7	19.6	5.1	1.9	690	195 豚肉/鶏肉/大豆/小麦/米	豚肉と厚揚げ炒め物	煮物(大根のおかか煮)	ほうれん草の柚子和え	金時豆	
	鶏肉の梅風味焼き	287	15	17.9	54	18.5	12.4	6.1	1.5	437	209 鶏肉/大豆/りんご/小麦/米/ごま/落花生	鶏肉の梅風味焼き	ぜんまい煮	ごぼうの胡麻味噌	ビーナッツ和え(ブロ)	
	さばの塩焼き	289	14.8	14	28	25.3	22.6	2.7	1.2	354	191 さば/大豆/小麦/米	さばの塩焼き	酢味噌和え(筍・わかめ)	うぐいす豆		
	白身魚の唐揚げ生姜ソース	289	14.7	18.7	41	16.6	11.8	4.8	1.3	520	163 卵/小麦/大豆/鶏肉	白身魚の唐揚げ生姜ソース	じゃが芋のそぼろあんかけ	キャベツのソテー(ペーコン×)	紅白サラダ	
	麻婆豆腐	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/鶏肉	麻婆豆腐	大根のオオスターソース	じゃがバター		
	八宝菜	301	16.5	16.8	44	24.1	19.3	4.8	1.7	518	197 豚肉/小麦/ごま/鶏肉/大豆/米/もも	八宝菜	餃子の甘酢かけ	ブロッコリーのソテー(ツナ入り)	フルーツ(黄桃)	
	チキンラタトゥイユ	292	14.4	16.6	48	25.4	19.3	6.1	1.6	651	202 鶏肉/小麦/大豆/りんご/卵/乳成分/豚肉/米	チキンラタトゥイユ	じゃが芋のアリオリソース	きのこのソテー(ペーコン入り)	フルーツ(黄桃)	
豚肉の生姜焼き	293	17.2	13.8	45	27.3	21.6	5.6	1.8	623	222 豚肉/小麦/オレンジ/大豆/りんご/米/卵/ごま	豚肉の生姜焼き	煮物(筍・大根)	お浸し(小松菜・ちくわ)	金時豆		
鯛のフリッター	302	16	13.3	54	30.7	25.7	5	1.7	602	202 卵/乳成分/小麦/大豆/豚肉/りんご/鶏肉/米	鯛のフリッター	ほうれん草とチキンのクリーム煮	なすのマリネ	フルーツ(りんご)		
ぶりの塩焼き	285	15.8	14.7	43	22.3	18.5	3.6	1.7	659	149 ゼラチン/小麦/大豆/米/ごま/りんご	ぶりの塩焼き	さつま芋の煮物	ほうれん草のごま和え	れんごんの梅和え		
豚肉のスタミナ炒め	285	15.3	13.5	32	27.1	23.8	3.3	1.8	650	187 豚肉/小麦/大豆/米/ごま/りんご	豚肉のスタミナ炒め	煮物(厚揚げ・葱)	いんげんのごま和え	りんご		
ガーリックチキン	304	15.1	16.3	54	26.2	22	4.2	1.7	604	190 鶏肉/小麦/大豆/米/ごま	ガーリックチキン	厚揚げとごぼうの煮物	さといもの胡麻味噌	紅白なます		
鯛の唐揚げトマトソース	285	14.7	14.7	53	25.7	20.2	5.6	1.9	680	192 小麦/鶏肉/大豆/りんご/豚肉/卵/乳成分	鯛の唐揚げトマトソース	コンソメ煮(芋・人・いんげん)	菜の花(ほうれん草・ペーコン)	りんご		
サーモンフライ	286	15.6	16	35	22.2	18.2	4	1.4	495	202 小麦/さけ/大豆/鶏肉/卵/りんご/米/ごま	サーモンフライ	ささみの和え物	ソテー(ほうれん草・ペーコン)	蓮根の梅和え		
カレー風味の洋風肉じゃが	290	15.2	17.5	44	21.4	16.1	5.3	1.6	630	192 豚肉/小麦/鶏肉/大豆/米/りんご	カレー風味の洋風肉じゃが	ソテー(ブコ・きのこ)	香いお浸し(大根)	コンポート(リンゴ)		
チキンのハーブ焼き	289	16.8	14.5	58	24.7	21.6	3.1	1.6	557	214 鶏肉/乳成分/小麦/大豆/りんご/卵/豚肉	チキンのハーブ焼き	トマト煮(なす・パプリカ)	蓮根のソテー(ハム入り)			