

≪MFSタンパク制限食A 栄養価≫

	駅立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	コレステロール	炭水化物	糖質	食物繊維	食塩相当量	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	209	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(大根人参ゆず)	金時豆	
	すき焼き風	290	15.6	13.4	36	28.8	5.2	1.7	517	172	牛肉/大豆/小麦/米/卵/ごま	すき焼き風	ごぼうサラダ	お浸し(小松菜)	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	182	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	
	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(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/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)	ゆずバイリン	
	ブリ大根	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	ブリ大根	じゃが芋ときのこのポン酢和え	煮物(ごぼう・菊)	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	568	219	豚肉/小麦/大豆/米/ごま/さば/りんご	豚肉と根菜の煮物	おしとけ(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	
	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/小麦/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	菊の土佐煮	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)		
B	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)	
	酢鶏	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	酢鶏	中華煮(プロ・木耳・葱)	キャベツの和え物(ごま)	バイリン	
	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	さきみのサラダ	コンソメ煮(大根)	揚げ芋	
	さわらの蒲焼風	305	15.7	17.3	39	21.2	16.9	4.3	1.3	663	204	小麦/大豆/小麦/卵/ごま/豚肉/りんご/ゼラチン/卵	さわらの蒲焼風	茄子の味噌炒め	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)	ソテー(コン)	
	ポークステーキ	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	ポークステーキ	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	ほうれん草のごまみそ和え	りんご	
	白身魚の群あんかけ	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	白身魚の群あんかけ	高野豆腐の煮物	ほうれん草の幸し和え	さつま芋バター	
	鶏肉のみぞれ煮	294	16.1	17.7	48	18.4	13.9	4.5	1.6	684	216	豚肉/小麦/大豆/米/ごま	鶏肉のみぞれ煮	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・人参・油揚げ)	香いお浸し(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)	菊のおかか和え	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		
C	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/小麦/大豆/米/ごま/米	豚肉の甘酢あんかけ	厚揚げの旨め煮	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・きくらげ)	菊のオイスター煮	フルーツ(黄桃)	
	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	ポテトサラダ	お浸し(小松菜)	揚げ芋	
	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	淡漬(白菜)	
	ホホの和風ソース	285	15	13.6	36	26.2	20.9	5.3	1.1	506	181	小麦/大豆/米/豚肉/もも	ホホの和風ソース	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	南島の含煮	ひじきのソテー	大芋芋	
	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	牛肉の和風あんかけ	小松菜のくるみ和え	紅白なます(イチヨウ)	
	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	ゆずソフト	
	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)	
	鮭の粕漬け	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	鮭の粕漬け	炒め煮(鶏・じゃが・玉葱・人参)	ごぼうのしぐれ煮	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/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		
鶏肉の油淋ソース	288	14.6	13.7	52	28.7	24.7	4.1	1.9	624	188	豚肉/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(豆腐・もやし)	ナムル(ほうれん草・もやし)	大芋芋		
D	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	
	かれいのみぞれ煮	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	かれいのみぞれ煮	ポテトサラダ(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	16.1	12.8	3.3	1.6	568	210	大豆/ゼラチン/小麦/ごま/米	さわらの西京焼き	大豆/小麦/米/ごま	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/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	
	チキンのトマトソース煮込み	295	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	白花豆	
	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	糸こんにゃく煮	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	ピーナッツ和え(プロ)	
	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	高野豆腐の煮物	酢味噌和え(菊・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	11.9	4.7	1.3	518	161	卵/小麦/大豆/米/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	青菜豆腐和え	大根のオイスターソース	じゃがバター		
E	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	フ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	222	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)	フロッコリー	
	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(茄子・大根)	お浸し(小松菜・ちくわ)	金時豆	
	鶏のフリッター	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	鶏のフリッター	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	コンソメ煮(芋・人・いんげん)	さといもの胡麻味噌	紅白なます	
	鶏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	鶏の唐揚げトマトソース	コンソメ煮(芋・人・いんげん)	ソテー(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	さきみの和			