

<<MFSタンパク制限食 B 栄養価>>

	製品名	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	食物相当量	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もと野菜の煮物	287	9.6	16.7	7	25.4	19.6	5.9	1.5	442	144	小麦/ごま/大豆/豚肉/米	おだしのきいたがんもと野菜の煮物	ごぼうのしぐれ煮	漬漬け (大根人参ゆず)	金時豆	
	すき焼き風	292	9.9	16.8	24	27.8	22.5	5.4	1.7	426	123	牛肉/大豆/小麦/豚/ごま	すき焼き風	おぼろサラダ	お浸し (小松菜)	白花豆	
	豚肉の味噌焼きめ	298	9.2	22.1	32	19	14.8	4.2	1.5	547	120	豚肉/小麦/ごま/大豆/りんご/ゼラチン/米	豚肉の味噌焼きめ	大根の生妻あんかけ	なすの甘酢煮	和え物 (オクラ)	
	さばのんにく醤油焼き	311	9.7	16.9	19	31.1	25.8	5.3	1.6	521	133	さば/大豆/小麦/豚/りんご	さばのんにく醤油焼き	ひじき煮	キャベツの塩昆布和え	りんご	
	鶏のホワイトソース仕立て	291	9	17.7	24	27.4	24.1	3.3	1	401	125	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	301	9.7	21.5	38	21.2	14.9	6.3	1.1	496	153	鶏肉/小麦/大豆/米/ごま/乳成分	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)	紅白なます	
	豚カツ	287	9.9	13.2	23	34.3	28.3	6	1.5	508	140	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)	ゆずパイソ	
	ブリ大根	285	8.8	11.7	22	37.8	33.4	4.4	1.7	546	91	ゼラチン/小麦/大豆/米/ごま/りんご	ブリ大根	ひじき煮 (大豆)	キャベツの塩昆布和え	フルーツ (りんご)	
	赤魚のおろし煮	288	9.5	18.6	29	23.9	20.2	3.7	1	439	121	小麦/大豆/米/ごま/卵	赤魚のおろし煮	糸こんにゃく煮	コールスロー	漬漬け (白菜)	
	豚肉と根菜の煮物	288	8.2	20.4	25	21.1	16.2	4.9	1.2	454	127	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	
	鶏肉の西京漬け焼き	287	9.9	15.1	36	29.2	26	3.2	1.3	461	149	鶏肉/大豆/ゼラチン/小麦/米/ごま/りんご	鶏肉の西京漬け焼き	蓮根の炒り煮	中華サラダ (もやし・胡瓜)	りんご	
	めばるの和風あん	292	8.9	19.1	27	24.2	20	4.3	0.9	453	136	小麦/大豆/米/ごま/卵/豚肉/りんご/ごもも	めばるの和風あん	なすの味噌焼き煮	粒マスタード和え	フルーツ (黄桃)	
	さわらのマスタードソテー	285	9.5	20.5	18	17.9	11.4	6.5	1.3	533	143	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・人参)	じゃが芋のアリオリソース	ソテー (コーン)	
	鶏肉と野菜のカレー煮	285	9.9	17.6	36	24.3	17.8	6.5	1.2	531	132	鶏肉/小麦/大豆/米/ごま	鶏肉と野菜のカレー煮	ぜんまい煮	オクラの辛子和え	青のり和え (揚げじゃが芋)	
B	筑前煮	285	9.9	18.1	41	22.1	17.2	5	0.9	445	143	鶏肉/小麦/大豆/米/ごま/乳成分/ごもも	筑前煮	卵の花煮	ほうれん草のソテー	フルーツ (黄桃)	
	新鶏	299	9.9	19.1	36	24.2	20.6	3.6	1.6	443	138	鶏肉/小麦/ごま/大豆/りんご/米/豚肉	新鶏	中華煮	キャベツの和え物	パイソ	
	ハンバーグ デミグラスソース仕立て	285	8.3	20.2	25	20.3	14.1	6.2	1.7	540	148	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	野菜サラダ	コンソメ煮	揚げ手	
	さわらの蒲焼風	286	9.9	18	24	20.8	18.2	2.6	1.3	454	129	小麦/大豆/米/魚介類/ごま/豚肉/りんご/ゼラチン/ごもも	さわらの蒲焼風	なすの味噌焼き煮	もやしのごま和え	フルーツ (黄桃)	
	さばの味噌煮	285	9.9	15.4	27	26.8	22.5	4.3	1.4	437	141	さば/小麦/大豆/米/乳成分/ごま	さばの味噌煮	煮物 (こんにゃく・人参・椎茸)	和え物 (じゃが芋・玉葱)	胡麻和え (ほうれん草)	
	レモン香るチキンソテー	286	9.9	16.6	36	26.3	22.1	4.2	1.7	505	138	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・人参)	トマト和え (茄子)	ソテー (コーン)	
	ポーケンチュー	298	9.6	20.8	31	21.5	16.5	5	1.5	513	129	乳成分/小麦/鶏肉/大豆/豚肉/りんご/卵/米	ポーケンチュー	ポテトサラダ	トマト煮	カリフラワーのマリネ	
	鶏の味噌漬け焼き	285	9.3	13.4	18	31.2	26.4	4.7	1.1	520	140	さけ/大豆/小麦/米/りんご	鶏の味噌漬け焼き	南瓜の生妻あんかけ	ぜんまい煮	りんご	
	白身魚の甘酢あんかけ	289	9.6	16.6	19	26.7	23	3.8	1.4	507	136	小麦/ごま/大豆/米/鶏肉/豚肉	白身魚の甘酢あんかけ	キャベツのソテー (ペーコン入り)	ほうれん草のごま味噌和え	さつま芋バター	
	豚肉のみぞれ煮	298	9.6	22.6	33	15.3	12.2	3.1	1.6	487	129	豚肉/小麦/大豆/米/ごま	豚肉のみぞれ煮	煮物 (なす・里芋)	ひじき煮	しば漬け	
	鶏肉の山椒焼き	285	9.7	18.4	37	23.3	20.2	3.1	1.1	451	135	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	香りお浸し	さつま芋のレモン煮	
	めばるの照り焼き	289	9.8	16.1	30	25.7	21.8	3.9	1	528	135	小麦/大豆/米/魚介類/ごま/ごもも	めばるの照り焼き	南瓜の揚げ煮	青梗菜の辛し和え	フルーツ (白桃)	
	白身魚の唐揚げ	291	9.4	16.1	24	28.2	23.1	5.2	1.5	511	149	ゼラチン/小麦/鶏肉/大豆/豚肉/りんご/米/乳成分/くるみ/ごま	白身魚の唐揚げ	根菜煮 (蓮根・人参)	ごぼうのくるみ和え	中華ポテト	
	肉じゃが	285	9.7	21	36	18.2	12.8	5.4	1.1	485	118	豚肉/大豆/小麦/米/鶏肉/ごま/卵/ゼラチン	肉じゃが	小松菜の炒め物	野菜の塩だれ	卵焼き	
C	鶏肉の甘酢あんかけ	286	9.7	18.4	36	22.4	18.2	4.2	1.4	508	128	鶏肉/大豆/小麦/ごま/米	鶏肉の甘酢あんかけ	揚げ南瓜の含め煮	ナムル (ほうれん草・ぜんまい)	キャベツの塩昆布和え	
	回鍋肉	305	9	22.1	32	20.7	16.9	3.8	1.7	314	108	豚肉/小麦/大豆/米/ごま/りんご/ごもも	回鍋肉	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)	
	豚肉のブルコギ	310	9.3	22.7	36	20.9	16.2	4.8	1.3	526	120	豚肉/小麦/ごま/大豆/米/りんご/卵/米	豚肉のブルコギ	ポテトサラダ	大根の生妻あんかけ	お浸し (小松菜)	
	めばるの塩焼き	288	9.9	14	30	31.9	27.5	4.4	1.2	513	142	大豆/小麦/米/ごま	めばるの塩焼き	煮物 (ごぼう・こんにゃく・人参)	さつま芋のレモン煮	漬漬け (白菜)	
	ホキの和風ソース	286	9.6	15.1	20	31.9	27.8	4.1	0.9	383	120	小麦/大豆/米/ごま/ごもも	ホキの和風ソース	糸こんにゃく煮	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	289	9.3	19.3	37	21.6	16.9	4.7	1.1	476	127	鶏肉/小麦/大豆/乳成分/りんご/卵	チキンのクリームソース	野菜のトマト煮	じゃが芋のアリオリソース	フルーツ (りんご)	
	豚肉の塩だれ	313	9.3	21.4	35	23.9	19.4	4.5	1.6	489	125	鶏肉/鶏肉/ごま/大豆/小麦/米	豚肉の塩だれ	南瓜の含め煮	お浸し (小松菜)	酢蓮根	
	蛙の芝焼き風	285	9.3	17.6	18	22.5	18.1	4.4	1.7	517	151	さけ/大豆/小麦/米	蛙の芝焼き風	南瓜の和風あんかけ	なすの香味け	紅白なます	
	赤魚の煮付け	288	9.4	18	23	24.6	20.9	3.7	1.1	497	121	赤魚の煮付け	ポテトサラダ	茄子の煮物	お浸し (ほうれん草)	ゆずパイソ	
	豚肉となすのみそ炒め	305	9.2	22.7	28	20.1	15.5	4.5	1.5	440	119	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	糸コンと切干大根の煮物	菜の花の辛し和え	ゆずパイソ	
	タンダーチキン	289	8.9	20.4	32	20.9	12.9	8.1	1.7	540	140	鶏肉/乳成分/小麦/大豆/豚肉/卵	タンダーチキン	根菜のコンソメ煮	サラダ	ソテー (グリーンピース)	
	鶏の粕漬	287	9.8	18.9	32	22.8	15.7	7.1	1.4	507	139	卵/小麦/オレンジ/大豆/豚肉/米/ごま	鶏の粕漬	炒め煮 (鶏・じゃが芋・玉葱・椎茸)	こんにゃくのごま味噌和え	オクラのマヨ和え	
	魚介のオイスターソース炒め	287	9	22.1	21	16.5	12.6	3.9	1.7	366	119	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	こんにゃくの甘酢煮	ブロccoliの辛し和え	ブロccoliの辛し和え	
	鶏肉の油揚げソース	286	9.7	15.1	36	29.4	25.3	4.1	1.7	531	140	鶏肉/小麦/大豆/ごま/りんご/米/牛肉/鶏肉/ゼラチン	鶏肉の油揚げソース	大根煮	ナムル (もやし)	大芋芋	
D	厚揚げのんにく醤油炒め	286	8.7	14.8	18	31.7	28.1	3.6	1.6	434	156	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 (こんにゃく・人参)	蓮根の中華和え	さつま芋のレモン煮	
	鶏のから揚げ	286	9.9	18	37	24.6	20.4	4.2	1.6	438	120	鶏肉/乳成分/小麦/大豆/米/豚肉	鶏のから揚げ	切干大根煮	お浸し (オクラ)	カリフラワーのサラダ	
	豚肉のサムジャン炒め	291	8.9	20.2	28	21.6	18.6	3	1.7	343	103	豚肉/小麦/ごま/大豆/米/えび	豚肉のサムジャン炒め	春雨サラダ (きゅうり・きくらげ)	お浸し	さつま芋のレモン煮	
	かれいのみぞれ煮	285	8.1	14.9	28	30.3	27	3.3	0.9	499	122	ゼラチン/小麦/大豆/米/卵/ごま/ごもも	かれいのみぞれ煮	ポテトサラダ	人参のごま和え	フルーツ (黄桃)	
	さわらの西京焼き	286	8.7	16.3	18	26.6	23.4	3.2	1	490	133	大豆/ゼラチン/小麦/米/ごま	さわらの西京焼き	煮物 (なす・人参・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	285	9.2	18.7	44	21.5	16.6	4.9	1.3	435	131	鶏肉/大豆/りんご/乳成分/卵/小麦	鶏肉のバーベキューソース	ほうれん草とコーンのソテー	ごぼうサラダ	フルーツ (りんご)	
	チキンのトマトソース煮込み	287	9.8	19.5	40	20.3	16.6	3.7	1.7	461	126	鶏肉/米/大豆/乳成分/小麦/米/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・人参)	ほうれん草のバターソテー	ブロccoli	
	蛙のちゃんちゃん焼き	288	9.1	13	30	34.6	30	4.5	1.6	549	144	さけ/ゼラチン/小麦/ごま/大豆/豚肉/りんご/乳成分/米	蛙のちゃんちゃん焼き	ひじき煮	大芋芋	れんごんの梅和え	
	あじのピリ辛焼き	288	9.9	16.3	33	27.1	22.6	4.5	1.7	488	140	小麦/ごま/大豆/米/卵	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	289	8.4	21.4	22	18.9	15.1	3.8	1.6	544	109	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)	じゃが芋のゆかり和え	ほうれん草の柚子和え	
	鶏肉の梅風味焼き	285	9.9	16.8	45	26.1	22	4.1	1.1	390	127	鶏肉/大豆/りんご/小麦/米/ごま	鶏肉の梅風味焼き	糸こんにゃく煮	なすの甘酢煮	りんご	
	さばの塩焼き	287	9.6	18.3	27	20.7	16.6	4.1	1.3	485	139	さば/小麦/大豆/米/ごま	さばの塩焼き	南瓜の含め煮	酢味噌和え (菊・わかめ)	小松菜の辛し和え	
	白身魚の唐揚げ生妻ソース	287	9.8	17.1	28	24.1	21	3.1	1.2	448	136	卵/小麦/大豆/米/乳成分/豚肉	白身魚の唐揚げ生妻ソース	蓮根とこんにゃくの煮物	キャベツのソテー (ペーコン入り)	紅白サラダ	
	卵黄豆腐	286	9.8	17.9	19	23	19.4	3.6	1.6	499	131	大豆/豚肉/乳成分/小麦/牛肉/ごま/鶏肉	卵黄豆腐	青梗菜の塩和え	大根のオイスターソース	じゃがバター	
E	八宝菜	289	8.6	19.6	24	23.7	18.9	4.8	1.3	384	117	豚肉/小麦/ごま/鶏肉/大豆/米/ごもも	八宝菜	餃子の甘酢け	ブロccoliのソテー	フルーツ (黄桃)	
	チキンラタトゥイユ	290	9.7	18.2	36	24.8	19.4	5.5	1.4	508	137	鶏肉/小麦/大豆/りんご/鶏肉/乳成分/米	チキンラタトゥイユ	じゃが芋のアリオリソース	キャベツのソテー	ブロccoli	
	鶏肉の生妻焼き	286	9.7	18.9	27	22.5	17.1	5.4	1.6	503	143	豚肉/小麦/オレンジ/大豆/りんご/米/卵/ごま	鶏肉の生妻焼き	煮物 (茄子・大根)	お浸し (小松菜・ちくわ)	金時豆	
	豚のフリッター	286	9.9	15.5	32	28.4	23	5.3	1.3	524	135	卵/乳成分/小麦/大豆/豚肉/りんご/鶏肉/米	豚のフリッター	ほうれん草のチキンソテー	なすのマリネ	フルーツ (りんご)	
	ぶりの塩焼き	286	9.9	15.3	29	28.7	25.5	3.1	1.4	470	94	ゼラチン/大豆/小麦/米/ごま/りんご	ぶりの塩焼き	さつま芋の煮物	こんにゃくのピリ辛和え	れんごんの梅和え	
	豚肉のスタミナ炒め	285	9.6	17.3	22	24.2	20.5	3.7	1.7	532	129	豚肉/小麦/大豆/米/ごま/豚肉	豚肉のスタミナ炒め	煮物 (茄子・葱)	いんげんのごま和え	りんご	
	ガーリックチキン	286	9.9	16.6	36	26.2	21.4	4.8	1.6	520	154	鶏肉/小麦/大豆/米/ごま	ガーリックチキン	ごぼろと蓮根の煮物	里芋の胡麻味噌	紅白なます	
	鶏の唐揚げトマトソース	285	9.1	19.1	30	21.1	16.4	4.7	1.7	550	137	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・人参・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	285	9.8	17.8	25	23.1	20.2	2.9	1.4	450	136	小麦/さけ/大豆/鶏肉/りんご/米/ごま	サーモンフライ	鶏肉の和え物	お浸し (青梗菜)	蓮根の梅和え	
	カレー風味の洋風肉じゃが	286	8.8	21	29	20.1	14.8	5.4	1.5	523	127	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 (ブロccoli・きのこ)	香りお浸し (大根)	コンポート (りんご)	
	チキンのハーフ焼き	289	9.5	21.1	36	17.8	13	4.8	1.5	547	147	鶏肉/乳成分/小麦/大豆/りんご/豚肉/米	チキンのハーフ焼き	トマト煮 (なす・パプリカ)	蓮根のソテー	カリフラワーのマリネ	
	あじの梅おろし煮	288	9.2	16.8	26	25.8	21.4	4.4	1.3	516	155	小麦/大豆/大豆/米/りんご/鶏肉/卵	あじの梅おろし煮	煮物 (蓮根・人参・椎茸)	ブロccoliの和え物	黄桃	
	鶏のつけ焼き	292	9.2	21.3	27	16.4	11.5	4.9	1.4	454	143	さば/小麦/大豆/米/卵	鶏のつけ焼き	味噌煮 (ごぼう・なす)	香りお浸し (大根)	いんげんのマヨ和え	
	鶏肉の黒酢炒め	285	9.4	17.4	27	24.3	19.9	4.4	1.7	419	144	牛肉/鶏肉/大豆/豚肉/ゼラチン/米/小麦/ごま	鶏肉の黒酢炒め	中華炒め	ナムル (ほうれん草・もやし)	ピンズンのガーリックソテー	