

<<MFSタンパク制限食 B 栄養価>>

献立名	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	食塊相当量	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	おだい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/大麦/大豆/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	浅漬け(大根人參ゆず)	金時豆	
	さくら風	292	9.9	16.8	24	27.8	22.5	5.4	1.7	426	123 牛肉/小麦/大麦/米/卵/ごま	さくら風	ごぼうラタト	お浸し(小松菜)	白花豆	
	豚肉の味噌炒め	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	豚肉の味噌炒め	大根の生寒あんかけ	なすの甘酢煮	和え物(オクラ)	
	さばのににく醤油焼き	311	9.7	16.9	19	31.1	25.8	5.3	1.6	521	133 さば/小麦/小麦/米/卵/ごま	さばのににくに醤油焼き	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	キヤペツのソテー	トマト煮(ナギ)	ういす豆	
	鶏肉のわら焼き	301	9.7	21.5	38	21.2	14.9	6.3	1.1	496	155 鶏肉/小麦/大豆/米/ごま/乳成分	鶏肉のわら焼き	じゃがいものさきごの妙物	煮ひたし(小松菜)	紅茶なます	
	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	衆物(大根・人参)	お浸し(菜の花・じやこ)	ゆずイイダ	
	ブリーリ根	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	ブリーリ根	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	ヨーグルト	洋梨(白)	
	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)	せんべらごぼう	れんこんの梅和え	
	鶏肉の西京揚げ焼き	287	9.9	15.1	36	29.2	26	3.2	1.3	461	149 鶏肉/大豆/セラチン/小麦/米/ごま/りんご	鶏肉の西京揚げ焼き	選根の炒り煮	中華サラダ(もやし・胡瓜)	りんご	
	めばえの和え物	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/もも	めばえの和え物	めばえの和え物	麩マスター和え	フルーツ(黄桃)	
	さわらのマスター丼ソース	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/卵/豚肉/乳成分	さわらのマスター丼ソース	コーンソバ(キヤペツ・人參)	じゃが芋のアリオリソース	ソーテ(コーン)	
	鶏肉と野菜のかレー煮	285	9.9	17.6	36	24.3	17.8	6.5	1.2	531	123 鶏肉/小麦/大豆/米/ごま	鶏肉と野菜のかレー煮	オクラの子和え	青のりの和え(揚げじゃが芋)	鶏肉と野菜のかレー煮	
	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/もも	筑前煮	卵の花煮	ほうれん草のソテー	フルーツ(美桃)	
	野鍋	299	9.9	19.1	36	24.2	20.6	3.6	1.6	443	138 鶏肉/小麦/ごま/大豆/米/ごま/豚肉	野鍋	中華煮	キヤペツの和え物	バイン	
B	ハンバーグ デミグラスソース仕立て	285	8.3	20.2	20	14.1	16.2	1.7	540	148 乳成分/小麦/牛肉/鶏肉/大豆/りんご/豚肉	ハンバーグ デミグラスソース仕立て	野菜サラダ	コーンソバ	揚げ芋		
	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/豚肉/りんご/ゼラチン/もも	さわらの蒲焼風	なすの蒲焼炒め煮	フルーツ(黄桃)	和え物(オクラ)	
	さじの味噌煮	285	9.9	15.4	27	26.6	22.5	4.3	1.4	437	141 さじ/小麦/大豆/米/乳成分/ごま	さじの味噌煮	衆物(こんにゃく・人参・椎茸)	もやしのま和え	胡麻和え(ほうれん草)	
	レモン香るキキンソーテ	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	レモン香るキキンソーテ	コンソメ煮(キヤペツ・人參)	トマト煮(茄子)	ソーテ(コーン)	
	ポークシチュー	298	9.6	20.8	31	21.5	16.5	5	1.5	513	129 乳成分/小麦/牛肉/鶏肉/大豆/豚肉/りんご/卵/米	ポークシチュー	ボトドラタ	トマト煮	カラリワードのマリネ	
	鮎の味噌煮け焼き	285	9.3	13.4	18	31.2	26.4	4.7	1.1	520	140 さけ/大豆/米/小麦/ごま/りんご	鮎の味噌煮け焼き	南瓜の生姜あんかけ	せんまい煮	りんご	
	白身魚の甘かんかけ	289	9.6	16.6	19	26.7	23	3.8	1.4	507	136 小麦/ごま/大豆/米/卵/乳成分/豚肉	白身魚の甘かんかけ	白身魚の甘かんかけ	さじま芋バター	さじま芋バター	
	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	衆物(えす・里芋)	ひじき煮	しらす煮	
	鶏肉の山椒さき	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	鶏肉の山椒さき	鶏肉の山椒さき	香りお浸し	さじま芋のレモン煮	
	めばえの照り焼き	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/もも	めばえの照り焼き	南瓜の揚げ物	めばえの照り焼き	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 セラチン/小麦/鶏肉/大豆/豚肉/卵/乳成分/くるみ/ごま	白身魚の唐揚げ	根菜煮(蓮根・人參)	ごぼうのくろみ和え	中華ボテト	
	肉じゅぎ	285	9.7	21	36	18.2	12.8	5.4	1.1	485	118 牛肉/大豆/米/小麦/卵/豚肉/ごま/ゼラチン	肉じゅぎ	小松菜の炒め物	野菜の塩かれ	卵の塩かれ	
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/小麦/ごま/米	鶏肉の甘酢あんかけ	揚げ南瓜の合め煮	ナムル(ほうれん草・せんまい)	キヤベツの塩昆布和え	
	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/もも	回鍋肉	春雨サラダ(きゅうり・さくらげ)	荀のオスター煮	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/りんご/卵/米	豚肉のブルコギ	ボトドラタ	大根の生寒あんかけ	お浸し(小松菜)	
	めばえの塩焼き	288	9.9	14	30	31.9	27.5	4.4	1.2	513	142 大豆/小麦/米/ごま/ま	めばえの塩焼き	衆物(ごぼう・こんにゃく・人參)	さつまいのレモン煮	洋梨(ほうれん草)	
	かきの和風ソース	286	9.6	15.1	20	31.9	27.8	4.1	0.9	383	120 小麦/大豆/米/ごま/もも	かきの和風ソース	糸こんにゃく煮	キヤベツの炒め物	フルーツ(黄桃)	
	チキンのクリムソース	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	チキンのクリムソース	野菜のミント煮	じゅ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 豚肉/小麦/ごま/大豆/小豆/米/	豚肉の塩だれ	南瓜の炒め煮	酢蓮根	洋梨(ほうれん草)	
	鮭の塩焼き風	285	9.3	17.6	18	22.5	18.1	4.4	1.7	517	151 さけ/大豆/米/ごま	鮭の塩焼き風	南瓜の塩焼き	なすの香りがけ	紅茶なます	
	赤魚の煮付け	288	9.4	18	23	24.6	20.9	3.7	1.1	497	121 小麦/大豆/卵/米	赤魚の煮付け	ボトドラタ	茄子の煮物	お浸し(ほうれん草)	
	豚肉となすのみぞれ	305	9.2	22.7	28	20.1	15.5	4.5	1.5	440	119 豚肉/大豆/米/ごま/りんご/ゼラチン/米	豚肉となすのみぞれ	糸コンと切干大根の煮物	菜の花の辛し和え	ゆずパイ	
	タンドリーチキン	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	タンドリーチキン	根菜のコソメ煮	サラダ	ソーテ(グリーンピース)	
	鶏肉の煮付け	287	9.8	18.9	32	22.8	15.7	7.1	1.4	507	139 小麦/オレンジ/大豆/豚肉/米/ごま	鶏肉の煮付け	炒め煮(薄・じゃが芋・玉葱・椎茸)	オクラのアヒヨヌ	オクラのアヒヨヌ	
	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/ごま/大豆/豚肉/豚肉/米/牛乳/ゼラチン/ごま	魚介のオイスターソース炒め	糸こんにゃくの甘煮	なすの甘酢煮	ブッコリーの辛し和え	
	鶏肉の油淋しソース	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/牛乳/豚肉/ゼラチン	鶏肉の油淋しソース	大根の炒め物	ナムル(もやし)	大学芋	
D	厚揚げのにんにく醤油炒め	286	8.7	14.8	18	31.7	28.1	3.6	1.6	434	156 大豆/小麦/ごま/米/卵/豚肉/ゼラチン	厚揚げのにんにく醤油炒め	中華風平(こんにゃく・米)	選根の中華和え	さじま芋のモモン煮	
	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	ボトドラタ	カリフラーのサラダ	
	豚肉のサムライ炒め	291	8.9	20.2	28	21.6	18.6	3	1.7	343	103 豚肉/小麦/ごま/大豆/えび	豚肉のサムライ炒め	春雨サラダ(きゅうり・さくらげ)	お浸し(小松菜)	さじま芋のモモン煮	
	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/ごま/もも	かれいのみぞれ煮	ボトドラタ	人參のごま和え	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/ごま/ま	さわらの西京焼き	荀雨サラダ(きゅうり・さくらげ)	お浸し(小松菜)	炒め煮(薄)	
	鶏肉のバーミキューネース	285	9.2	18.7	44	21.5	16.6	4.9	1.3	435	131 鶏肉/大豆/米/ごま/乳成分/豚肉/卵	鶏肉のバーミキューネース	鶏肉のバーミキューネース	フルーツ(りんご)	鶏肉のバーミキューネース	
	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/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・人參)	はうれん草のバターソテー	ブッコリー	
	鮭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	鮭のちゃんちゃん焼き	ひじき煮	大学芋	れんこんの梅和え	
	あじのビリヤケ焼き	288	9.9	16.3	33	27	22.6	4.5	1.7	488	140 小麦/ごま/大豆/卵/米	あじのビリヤケ焼き	糸こんにゃく煮	ひじきサラダ	中華ボテト	
	豚肉の厚揚げ炒め物	289	8.4	21.4	22	18.9	15.1	3.8	1.6	544	109 豚肉/小麦/大豆/米/ごま/豚肉/卵/乳成分/米	豚肉の厚揚げ炒め物	大根の厚揚げ炒め物	ほれん草の柚子和え	りんご	
	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/米/ごま/米/ごま/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	南瓜の炒め煮	餅粉和味(筍・わかめ)	小豆の辛し和え	
	白身魚の唐揚げ生姜ソース	287	9.8	17.1	28	24.1	21	3.1	1.2	448	136 鮭/小麦/大豆/米/卵/豚肉/乳成分/豚肉	白身魚の唐揚げ生姜ソース	蓮根とこんにゃくの煮物	キヤベツのソテー(ベーコン入り)	紅白サラダ	
	麻婆豆腐	286	9.8	17.9	19	23	19.4	3.6	1.6	499	131 大豆/豚肉/乳成分/小豆/米/ごま/鶏肉	麻婆豆腐	香根草の塩和え	大根のオイスターソテー	じがバター	
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/ごま	八宝菜	餃子の酢がけ	ブロッコリーのソテー	フルーツ(黄桃)	
	チキンタラトゥイ	290	9.7	18.2	36	24.8	19.4	5.5	1.4	508	142 チキン/小麦/ごま/りんご/卵/豚肉/ごま	チキンタラトゥイ	じゃが芋のアリオリソース	キャベツのソテー	ブロッコリー	
	豚肉の生姜焼き	286	9.7	18.9	27	22.5	17.1	5.4	1.6	503	143 豚肉/小麦/卵/レモン/りんご/ごま/豚肉/ごま	豚肉の生姜焼き	豚肉の生姜焼き	金時豆	黄桃	
	鶏のリッパー	286	9.9	15.5	32	28.4	23	5.3	1.3	524	135 仰乳成分/小麦/大豆/豚肉/ごま/ごま/ごま	鶏のリッパー	はうれん草のチキンソテー	なすのナリネ	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/ごま/りんご	ぶりの塩焼き	さつま芋の煮物	こんにゃくのビリヤケ煮	れんこんの梅和え	
	豚肉のスナッ炒作め	285	9.6	17.3	22	24.2	20.5	3.7	1.7	532	129 豚肉/小麦/ごま/大豆/米/ごま/ごま	豚肉のスナッ炒作め	豚肉のスナッ炒作め	いんげんのごまえ	ぶりの塩焼き	
	ガーリックチャキン	286	9.9	16.6	36	22.6	21.4	4.8	1.6	520	154 鶏肉/小麦/大豆/米/ごま	ガーリックチャキン	ごぼうと蓮根の煮物	糸の香り味噌(筍・人参・いんげん)	紅茶なます	
	鶏の唐揚げマヨソース	285	9.1	19.1	30	21.1	16.4	4.7	1.7	550	133 小麦/鶏肉/大豆/米/ごま/豚肉/卵/乳成分	鶏の唐揚げマヨソース	コンソメ煮(牛・人参・いんげん)	ソテー(ほうれん草・ベーコン)	黄桃	
	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/ごま/大豆/豚肉/ごま/ごま	サーモンフライ	鶏肉の煮物	蓮根の梅和え	パンの梅和え	
	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/大豆/米/ごま/りんご	カレー風味の洋風肉じゃが	ソテー(ブロッコリー・さのこ)	香りお浸し(大根)	コボート(りんご)	
	チキンのハーブ焼き	289	9.5	21.1	36	17.8	13	4.8	1.5	547	147 鶏肉/乳成分/小麦/大豆/米/ごま/豚肉/米	チキンのハーブ焼き	トマト煮(牛・パリパリ)	選根のソテー	カリフラーのマリネ	
	あじの梅おろし煮	288	9.2	16.8	26	25.8	21.4	4.4	1.3	516	105 小麦/大豆/米/ごま/ごま/ごま/米	あじの梅おろし煮	煮物(選根・人参・椎茸)	ブロッコリーの和え物	黄桃	
	鶏のつけ焼き	292	9.2	21.3	27	16.4	11.5	4.9	1.4	454	133 さば/小麦/大豆/米/卵/米	鶏				