

<<MFSタンパク制限食 B 栄養価>>

駅立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	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	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	ごぼうのしぐれ煮	漬漬(大根人参ゆず)	金時豆		
	すき焼き風	297	9.8	16.8	24	29	23.5	5.4	1.6	426	123 牛肉/大豆/小麦/卵/ごま	ごぼうサラダ	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/りんご	ひじき煮	キャベツの塩昆布和え	りんご		
	鱈のホワイトソース仕立て	299	9	17.7	24	27.4	24.1	3.3	1	401	122 小麦/大豆/乳成分/小麦/鶏肉/りんご	鱈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/ごま/乳成分	鶏肉のくわ焼き	じゃが芋ときのこの炒め物	煮ひだし(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	お浸し(菜の花・じゃこ)	ゆずパイン		
	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		
	豚肉と根菜の煮物	288	8.2	20.4	25	21	16.1	4.9	1.2	454	127 豚肉/小麦/大豆/米/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	めばるの和風あん	なすの味噌炒め煮	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/もも	筑前煮	卵の花煮	ほうれん草のソテー	フルーツ(黄桃)	
	酢鶏	299	9.9	19.1	36	24.2	20.6	3.6	1.6	443	138 鶏肉/小麦/大豆/米/ごま/卵/りんご	酢鶏	中華煮	キャベツの和え物	パイン	
	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/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/魚介類/ごま/豚肉/りんご/ゼラチン/もも	さわらの蒲焼風	なすの味噌炒め煮	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/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)	
	レモン垂るチキンソテー	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	レモン垂るチキンソテー	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/鶏肉/大豆/豚肉/りんご/卵/米	ポークシチュー	ポテトサラダ	トマト煮	カリフラワーのマリネ	
	鮭の味噌漬け焼き	285	9.3	13.4	18	31.2	26.4	4.7	1.1	520	140 さけ/大豆/米/ごま/りんご	鮭の味噌漬け焼き	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 白身魚/小麦/大豆/米/卵/乳成分/豚肉	白身魚の甘酢あんかけ	キャベツのソテー(ベーコン入り)	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	しほ漬	
	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	香りのレモン煮	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/魚介類/ごま/もも	めばるの照り焼き	根菜の揚煮	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	9.5	21	35	18.5	13.1	5.4	1.1	483	117 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	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/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	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	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(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/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	キャベツのトマト煮	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 豚肉/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)	酢味噌	
	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/小麦/米	鮭の塩焼き風	南瓜の和風あんかけ	なすの香味がけ	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 小麦/大豆/卵/米	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)	
	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/大豆/小麦/ごま/りんご/ゼラチン/米	豚肉となすのみそ炒め	コンソメと切干大根の煮物	菜の花の辛し和え	ゆずパイン	
	タンドリ―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/米	タンドリ―チキン	根菜のコンソメ煮	サラダ	ソテー(グリーンピース)	
	鱈の相漬け	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/鶏肉/米/ごま	鱈の相漬け	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	こんにゃくのごま味噌煮	なすの甘酢煮	ほうれん草の辛し和え	
	鶏肉の油淋ソース	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/豚肉/ゼラチン	鶏肉の油淋ソース	大根煮	ナムル(もやし)	大学芋	
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/鶏肉	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/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/ごま/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	287	8.7	16.3	18	26.7	23.5	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)	
	鶏肉のパーベキューソース	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	鶏肉のパーベキューソース	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/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	ブロッコリー	
	鮭のちゃんちゃん焼き	288	9.1	13	30	34.5	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	
	白身魚の唐揚げ生姜ソース	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	白身魚の唐揚げ生姜ソース	蓮根とこんにゃくの煮物	キャベツのソテー(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/小麦/牛肉/ごま/鶏肉	麻婆豆腐	中華菜の塩和え	大根のオイスターソテー	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/もも	八宝菜	餃子の甘酢がけ	ブロッコリーのソテー	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/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	ブロッコリー	
	豚肉の生妻焼き	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	豚肉の生妻焼き	煮物(茄子・大根)	お浸し(小松菜・ちくわ)	金時豆	
	鱈のフリッター	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	鱈のフリッター	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	25.4	3.1	1.4	468	94 ゼラチン/大豆/小麦/米/ごま/りんご	ぶり	ゼラチン/大豆/小麦/米/ごま/りんご	こんにゃくのみぞれ和え	りんご	
	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/りんご	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	ごぼうと蓮根の煮物	里芋の胡麻味噌	紅白なます	
	鱈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	133 小麦/鶏肉/大豆/りんご/豚肉/卵/乳成分	鱈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・ベーコン)	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/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(ブロッコリー・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/りんご/ごま/卵/もも	あじの梅おろし煮	煮物(蓮根・人参・椎茸)	ブロッコリーの和え物	黄桃	
	鱈のつけ焼き	292	9.2	21.3	27	16.4	11.5	4.9	1.4	454	143 さば/小麦/大豆/米/卵	鱈のつけ焼き	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					