

<<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/大豆/豚肉/米	ごぼうのしぐれ煮	透漬(大根人参ゆず)	金時豆		
	すき焼き風	295	9.7	16.7	24	28.7	23.3	5.4	1.6	426	123 牛肉/大豆/小麦/米/豚肉/ごま	123 牛肉/大豆/小麦/米/豚肉/ごま	ごぼうサラダ	白滝豆		
	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	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	
	鯉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	鯉のホワイトソース仕立て	鯉のホワイトソース仕立て	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	じゃが芋ときのこ炒め物	煮ひたし(小松菜)	紅白なます	
	豚カツ	285	9.9	13.1	23	34	28.1	6	1.5	508	140 小麦/大豆/豚肉/米	豚カツ	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	赤魚のおろし煮	コールスロー	りんご	
	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	鶏肉の西京漬け焼き	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/もも	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	オクラの卒子和え	青のり和え(揚げじゃが芋)	
	B	筑前煮	289	9.9	17.3	40	26.2	19.5	6.7	1.1	477	143 鶏肉/小麦/大豆/米/ごま/乳成分/もも	筑前煮	ほうれん草のソテー	卵の花	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/りんご/米/豚肉	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/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	揚げ芋	フルーツ(黄桃)
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(白菜)	
さばの味噌煮		287	9.9	15.6	27	27.1	23.3	3.8	1.4	418	138 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	138 鶏肉/乳成分/小麦/オレンジ/大豆/豚肉/ゼラチン/りんご	コンソメ煮(キャベツ・人参)	ソテー(白菜)	
ゴークシチュー		295	9.5	20.7	31	21.2	16.7	4.4	1.5	489	125 乳成分/小麦/鶏肉/大豆/豚肉/りんご/卵/米	ゴークシチュー	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 小麦/大豆/米/ごま/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	赤こんにゃく煮	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/魚介類/ごま/もも	めばるの照り焼き	南瓜の揚煮	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	117 豚肉/大豆/小麦/米/鶏肉/ごま/卵/ゼラチン	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)	筍のオイスター煮	フルーツ(黄桃)	
	豚肉のブルコギ	308	9.2	22.7	36	20.6	16.4	4.2	1.3	503	117 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	透漬け(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/もも	ホキの和風ソース	赤こんにゃく煮	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	チキンのクリームソース	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	311	9.2	21.4	35	23.6	19.1	4.5	1.6	489	125 豚肉/鶏肉/ごま/大豆/小麦/米	豚肉の塩だれ	南瓜の和め煮	お浸し(小松菜)	許諾根	
	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	285	9.3	18	23	24.3	21.3	3	1.2	470	117 小麦/大豆/卵/米	赤魚の煮付け	ポテトサラダ	筍の煮物	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	豚肉となすのみそ炒め	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	ソー(グリーンピース)	
	鯉の粕漬	287	8.8	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	鯉の粕漬	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	8.9	22.1	21	16.4	12.5	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	フロッキーの辛し和え	
	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	338	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/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	8.2	14.8	28	30.4	27.7	2.7	1	480	120 ゼラチン/小麦/大豆/米/卵/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		285	8.6	16.2	18	26.4	23.2	3.2	1	490	134 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	フロッキー	
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	赤こんにゃく煮	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)	じゃが芋の炒かり和え	かりんごの柚子和え	
鶏肉の梅風味噌煮		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	鶏肉の梅風味噌煮	赤こんにゃく煮	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	豚肉の和め煮	酢味噌和え(筍・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	17.2	28	24.1	21	3.1	1.2	449	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		285	9.7	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	131 大豆/豚肉/乳成分/小麦/牛肉/ごま/鶏肉	大豆の和え	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/卵/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(筍・大根)	お浸し(小松菜・ちくわ)	金時豆	
	鯉のフリッター	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	鯉のフリッター	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	さばの塩焼き	こんにゃくのみぞれ和え	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/りんご	豚肉のスタミナ炒め	煮物(筍・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	
	鯉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	鯉の唐揚げトマトソース	コンソメ煮(筍・人参・いんげん)	ソー(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	23.2	20.4	2.9	1.4	453	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	287	8.7	21	29	20.2	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											