

<<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(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/卵/ごま	すき焼き風	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)	
	さばのにんにく醤油焼き	311	9.7	16.9	19	31.1	25.8	5.3	1.6	521	133	さば/大豆/小麦/米/りんご	さばのにんにく醤油焼き	ひじき煮	キャベツの塩昆布和え	りんご	
	鰯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	鰯のホワイトソース仕立て	鰯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	302	9.6	21.5	38	21.3	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	煮びなし (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	煮物 (大根・人参)	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	漬漬 (白菜)	
	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/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	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	293	8.9	19.1	27	24.3	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/ごま/大豆/りんご/米/豚肉	酢鶏	中華煮	キャベツの和え物	パイナップル	
	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	
	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/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	287	9.9	15.6	27	27.1	23.3	3.8	1.4	418	138	さば/大豆/小麦/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)	コンソメ煮 (コーン)	ソテー (コーン)	
	ボークシチュー	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	ボークシチュー	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/小麦/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/ごま/大豆/米/卵/乳成分/ごま	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/もも	めばるの照り焼き	南瓜の揚げ	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)	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	小麦/大豆/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	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	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	南瓜の含め煮	お浸し (小松菜)	酢蓮根	
	鮭の芝焼き風	285	9.3	17.6	18	22.5	18.1	4.4	1.7	517	151	さけ/大豆/小麦/米	鮭の芝焼き風	南瓜の和風あんかけ	なすの香味かけ	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	鶏肉となすのみそ炒め	菜の花の辛し和え	ゆずパイン	
	タンンドリーチキン	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	タンンドリーチキン	根菜のコンソメ煮	サラダ	ソテー (グリーンピース)	
	鰯の粕漬	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/鶏肉/米/ごま	鰯の粕漬	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和え	なすの甘酢煮	プロッコリーの辛し和え	
	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/米/ごま/牛肉/鶏肉/豚肉/ゼラチン	厚揚げのにんにく醤油炒め	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/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	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/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	プロッコリー	
	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	
	鶏肉の梅風味噌	285	9.9	16.8	45	26.1	22	4.1	1.1	390	129	鶏肉/大豆/りんご/小麦/米/ごま	鶏肉の梅風味噌	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 (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	青菜豆腐	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	餃子の甘酢かけ	プ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	プロッコリー	
	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)	煮物 (小松菜・ちくわ)	金時豆	
	鰯のフリッター	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	鰯のフリッター	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	1.3	468	94	ゼラチン/大豆/小麦/米/ごま/りんご	ぶり	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/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	21.3	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	
	鰯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	鰯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	23.2	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 (青菜菜)	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	ソテー (プロッコリー・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/米/りんご/ごま/卵/もも	あじの梅おろし煮	煮物 (蓮根・人参・椎茸)	プロッコリーの和え物	黄桃	
	鰯のつけ焼き	292	9.2	21.3	27	16.4	11.5	4.9	1.4	454	143	さば/小麦/大豆/米/卵	鰯のつけ焼き	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)	ピーンズのガーリックソテー	