

◀MFSタンパク制限食C 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
おだしのきいたがんと野菜の煮物	193	9.1	8.5	7	21.4	16.4	5	1.6	448	134	小麦/ごま/大豆/豚肉/米	おだしのきいたがんと野菜の煮物	副菜1 ごぼうのしぐれ煮風	副菜2 淡漬(大根人参ゆず)	副菜3 いんげん	副菜4 いんげん
すき焼き風	210	9.7	10.6	24	20.7	15.9	4.8	1.6	414	117	牛肉/大豆/小麦/米/卵/ごま/もも	すき焼き風	ごぼうサラダ	お浸し(小松菜)	フルーツ(黄桃)	フルーツ(黄桃)
豚肉の味噌炒め	206	9.3	10.9	27	19.5	16	3.5	1.4	495	124	豚肉/小麦/ごま/大豆/りんご/ゼラチン/米	豚肉の味噌炒め	大根の生煮あんかけ(半月2個)	なす甘酢煮	プロコッリー	プロコッリー
さばのんにく醤油焼き	197	8.8	5.4	19	29.4	24.7	4.7	1.1	490	119	さば/小麦/大豆/米/りんご	さばのんにく醤油焼き	ひじき煮(大豆)	キャベツと塩昆布和え(ゆず)	りんご	りんご
鰯のホワイトソース仕立て	206	8.9	10.1	24	23.4	20	3.3	1	398	123	小魚/大豆/乳成分/米/鶏肉/りんご	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	うぐいす豆
鶏肉のくわ焼き	208	9.7	11.2	38	21.3	15	6.3	1.2	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	紅白なます
豚カツ	205	9.7	7.7	23	26.2	21.1	5.1	1.4	467	135	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	ゆずパイン
ブリ大根	198	8.5	7.6	22	25	21.4	3.6	1.7	465	86	ゼラチン/小麦/大豆/米/ごま/りんご	ブリ大根	ひじき煮(大豆)	フルーツ(りんご)	フルーツ(りんご)	フルーツ(りんご)
赤魚のおろし煮	206	9.5	11.4	29	20.5	16.8	3.7	1	449	121	小麦/大豆/米/ごま/卵	赤魚のおろし煮	ごはんやく煮	コールスロー(ツナ)	漬漬(白菜)	漬漬(白菜)
生煮巻る牛肉と根菜の煮物→豚肉と根菜の煮物	199	8.5	11.3	23	17.5	12.9	4.6	1.1	441	128	豚肉/小麦/大豆/米/ごま/さば/りんご	豚肉と根菜の煮物	ごまえ(ほうれん草・もやし)	きんぴらごぼう味増	れんごんの梅和え	れんごんの梅和え
鶏肉の西京漬け焼き	196	9.9	9.7	36	18.7	15.6	3.1	1.3	484	146	鶏肉/大豆/ゼラチン/小麦/米/ごま	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)	香りお浸し(大根)	香りお浸し(大根)
旨味たっぷりめばるの和風あん	200	8.8	10.9	27	19.8	15.6	4.2	1.9	448	134	小麦/大豆/米/ごま/卵/豚肉/りんご/もも	旨味たっぷりめばるの和風あん	なすの味噌炒め煮	粗マスタート和え	フルーツ(黄桃)	フルーツ(黄桃)
さわらのマスタートソテー	201	9.2	12	18	16	10.6	5.4	0.3	480	135	小麦/大豆/豚肉/りんご/鶏肉/卵/乳成分	さわらのマスタートソテー	コンソメ煮(キャベツ・にんじん)	じゃが芋のアリオソソース	ソテー(コーン)	ソテー(コーン)
鶏肉とごろっと野菜のカレー煮	192	9.9	10.2	36	17.3	11.3	6	1.3	481	129	鶏肉/小麦/大豆/米/ごま	鶏肉とごろっと野菜のカレー煮	ぜんまい煮	オクラの幸し和え	青のり和え(じゃが芋)	青のり和え(じゃが芋)
筑前煮	193	9.9	9.8	41	18.2	13.4	4.8	0.9	428	138	鶏肉/小麦/大豆/米/ごま/乳成分/もも	筑前煮	卵の花	ほうれん草のソテー	フルーツ(黄桃)	フルーツ(黄桃)
酢鰯	207	9.7	10.4	36	21.1	17.7	3.4	1.5	409	130	鶏肉/小麦/ごま/大豆/りんご/米/豚肉	酢鰯	中華菜(プロ・木耳・葱)	キャベツの和え物(ごま)	パイン	パイン
ハンバーグ デミグラスソース仕立て	200	8.2	11.5	25	18.6	13.3	5.3	1.7	499	143	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(大根)	ふかし芋	ふかし芋
さわらの蒲焼風	190	9.9	10.7	24	13	10.5	2.4	1.2	466	129	小麦/大豆/米/魚介類/ごま/もも	さわらの蒲焼風	茄子のおろし煮	もやしのごま和え	フルーツ(黄桃)	フルーツ(黄桃)
さばの味噌煮	210	9.5	11.4	27	17.5	13.7	3.8	1.2	382	133	さば/小麦/大豆/米/ごま	さばの味噌煮	煮物(にんやく・人参・椎茸)	和え物(じゃが・玉葱)	胡麻和え(ほう)	胡麻和え(ほう)
レモン香るさっぱりチキン	207	9.9	12.9	36	15.1	11	4.1	1.7	488	136	鶏肉/乳成分/小麦/オレング/大豆/豚肉/ゼラチン/りんご	レモン香るさっぱりチキン	コンソメ煮(キャベツ・人)	トマト和え(茄子)	ソテー(コーン)	ソテー(コーン)
ポークンチュー	199	9.7	9.1	22	21.6	16.9	4.7	1.5	500	126	乳成分/小麦/鶏肉/大豆/豚肉/りんご/米	ポークンチュー	ポテトサラダ(マヨなし)	トマト煮(ミックスベジタブル)	カリフラワーのマリネ	カリフラワーのマリネ
鮭の味噌漬焼き	203	9.1	8.3	18	23.1	18.9	4.3	1.3	493	135	さけ/大豆/米/ごま	鮭の味噌漬焼き	牛肉の生煮あんかけ	ぜんまい煮	漬漬(大根)	漬漬(大根)
白身魚の野菜たっぷり甘酢あんかけ	207	9	9.9	16	21.9	18.1	3.8	1.3	496	124	小麦/ごま/大豆/米/卵/乳成分/豚肉	白身魚の野菜たっぷり甘酢あんかけ	キャベツのソテー(ペーコン入り)	ほうれん草のごまみそ和え	さつま芋バター	さつま芋バター
豚肉のみぞれ煮	199	9.9	10.8	28	15.3	12.2	3.1	1.6	500	140	豚肉/小麦/大豆/米/ごま	豚肉のみぞれ煮	煮物(ナス・里芋)	ひじき煮	ひじき煮	ひじき煮
鶏肉の山椒焼き	190	9.9	11.2	37	16.7	13.5	3.2	1.2	419	135	鶏肉/小麦/さば/大豆/米/魚介類/ごま	鶏肉の山椒焼き	ごはんやく煮(こんにやく・人参・油揚げ)	香りお浸し(大根)	いんげん	いんげん
めばるの照り焼き	207	9.4	9.7	30	20	16.7	3.3	1	496	125	小麦/大豆/米/魚介類/ごま/もも	めばるの照り焼き	揚げ煮(南豆×2)	チンゲン菜の幸し和え	フルーツ(白桃)	フルーツ(白桃)
白身魚の唐揚げ野菜ソース	209	9.2	10.5	22	20.6	15.9	4.7	1.6	489	143	ゼラチン/小麦/鶏肉/大豆/豚肉/りんご/米/くるみ	白身魚の唐揚げ野菜ソース	煮物(レンコン・人)	ごぼうくるみ和え	漬(大根)	漬(大根)
肉じゃが	192	9.2	9.5	27	19.8	14.7	5.1	0.9	498	129	豚肉/大豆/小麦/米/鶏肉/ごま/もも	肉じゃが	小松菜の炒め物	野菜の塩だれ	フルーツ(黄桃)	フルーツ(黄桃)
鶏肉の野菜たっぷり甘酢あんかけ	203	9.7	9.7	36	21.2	17	4.1	1.4	498	127	鶏肉/大豆/小麦/ごま/米	鶏肉の野菜たっぷり甘酢あんかけ	南瓜の含め煮	ナムル(ほうれん草・ぜんまい)	キャベツと塩昆布和え(ゆず)	キャベツと塩昆布和え(ゆず)
回鍋肉	194	9.2	9.7	27	19.5	15.6	3.9	1.7	356	119	豚肉/小麦/大豆/米/ごま/りんご	回鍋肉	春雨サラダ(きゅうり・きくらげ)	菊のオイスター煮	紅白なます	紅白なます
豚肉のブルコギ	199	8.4	10.5	27	19.6	15.4	4.2	1.3	500	116	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	大根の生煮あんかけ	お浸し(小松菜)	お浸し(小松菜)
めばるの塩焼き	208	9.8	9.5	30	22.5	18.3	4.2	1.3	474	138	大豆/小麦/米/ごま	めばるの塩焼き	煮物(ごぼう・こんにやく・人参)	さつま芋のレモン煮	漬漬(白菜)	漬漬(白菜)
ホキの和風ソース	198	9.7	9.6	20	22.7	18.5	4.2	0.9	395	120	小麦/大豆/米/ごま/もも	ホキの和風ソース	糸こんにやく和風ソース	キャベツの炒め物	フルーツ(黄桃)	フルーツ(黄桃)
チキンのクリームソース	196	9.1	11	37	17.3	12.9	4.5	1.1	461	126	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	じゃが芋のアリオソソース	フルーツ(りんご)	フルーツ(りんご)
豚肉の塩だれ	205	8.9	8.6	27	24.2	19.6	4.6	1.6	498	129	豚肉/豚肉/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	酢蓮根
鮭の芝焼風	196	9.1	9.2	18	19.9	15.2	4.7	1.6	496	135	さけ/大豆/小麦/米	鮭の芝焼風	南瓜の和風あんかけ	なすの味噌がけ	紅白なます(イチゴウ)	紅白なます(イチゴウ)
赤魚の煮付け	195	9.4	9.1	23	21.6	17.9	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)	お浸し(ほうれん草)
豚肉となすのみそ炒め	190	9.9	9.7	26	18.6	14	4.6	1.5	465	134	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	糸こんにやく切干大根の煮物	菜の花の幸し和え	ゆずパイン	ゆずパイン
タンドリーチキン	190	8.6	10.8	31	18.2	12.7	5.5	1.7	500	132	豚肉/乳成分/小麦/大豆/豚肉/卵	タンドリーチキン	根菜のコンソメ煮	サラダ	ソテー(コーン)	ソテー(コーン)
鰯の粕漬	196	9.5	10.4	29	19.9	13	6.9	1.4	481	133	卵/小麦/オレング/大豆/鶏肉/米/ごま	鰯の粕漬	炒め煮(鶏・じゃが・玉葱・人参)	こんにやくの胡麻味噌	オクラのマヨ和え	オクラのマヨ和え
カニのオイスターソース炒め	190	8.3	11.6	18	16.5	12.6	3.9	1.7	353	113	小麦/かに/大豆/豚肉/米/牛肉/鶏肉/ゼラチン/ごま	カニのオイスターソース炒め	こんにやくの甘酢煮	なす甘酢煮	プロコッリーの幸し和え	プロコッリーの幸し和え
鶏肉の油淋ソース	208	9.9	12.9	36	14.8	11.4	3.5	1.6	437	135	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(ハ方だし)	ナムル(もやし)	プロコッリー	プロコッリー
厚揚げとあさりのんにく醤油炒め	210	8.9	10.8	18	21.8	18	3.8	1.7	404	157	大豆/小麦/米/ごま/牛肉/鶏肉/豚肉/ゼラチン	厚揚げとあさりのんにく醤油炒め	中華風金平(こんにやく・人参)	蓮根の中華和え	いんげん	いんげん
鶏のから揚げ	195	9.9	10	37	20.5	16.3	4.2	1.5	449	120	鶏肉/乳成分/小麦/大豆/米/豚肉	鶏のから揚げ	煮物(切干大根・こんにやく・人参)	お浸し(オクラ)	カリフラワーのサラダ	カリフラワーのサラダ
豚肉のサムジャン炒め	193	9.9	9.4	27	18.8	15.8	3	1.7	365	120	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(きゅうりキクラゲ)	お浸し	ふかし芋	ふかし芋
かれののみぞれ煮	197	8.1	9.7	28	20.2	16.9	3.3	0.9	499	122	ゼラチン/小麦/大豆/米/卵/ごま/もも	かれののみぞれ煮	ポテトサラダ(きゅうり)	人参の胡麻和え	フルーツ(黄桃)	フルーツ(黄桃)
さわらの西京焼き 柚子風味	196	9	8.3	18	23.4	20.2	3.2	1.1	448	131	大豆/ゼラチン/小麦/米/ごま	さわらの西京焼き 柚子風味	煮物(なす・にんじん・椎茸)	お浸し(小松菜)	炒り煮(蓮根)	炒り煮(蓮根)
鶏肉のパーベキューソース	205	8.1	9.5	40	19.9	16.9	3	1.7	432	119	鶏肉/大豆/りんご/乳成分/豚肉/米	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	野菜のマリネ	フルーツ(りんご)	フルーツ(りんご)
チキンのトマトソース煮込み	190	8.1	14.3	31	11.8	8.4	3.5	1.7	386	105	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)	ほうれん草のバターソテー	プロコッリー	プロコッリー
鮭のちゃんちゃん焼き	204	9.2	11.6	29	17	13	4	1.6	500	138	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(大豆×)	いんげんの幸し和え	れんごんの梅和え	れんごんの梅和え
あじのピリ辛焼き	206	9.8	9.8	33	21.2	16.9	4.3	1.6	483	138	小麦/ごま/大豆/米/卵	あじのピリ辛焼き	こんにやく辛焼き	ひじきサラダ	中華ポテ	中華ポテ
豚肉と厚揚げ炒め物	198	8.5	11.5	22	16.9	13.1	3.8	1.6	500	111	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	ほうれん草の柚子和え
豚肉の梅風味焼き	210	9.9	11.8	45	18.4	14.3	4.1	1.1	390	127	鶏肉/りんご/小麦/大豆/米/ごま	豚肉の梅風味焼き	糸こんにやく煮	なす甘酢煮	なす甘酢煮	なす甘酢煮
柚子香るさばの塩焼き	210	9.6	11.3	27	17.3	13.2	4.1	1.4	485	139	さば/小麦/大豆/米/ごま	柚子香るさばの塩焼き	南瓜の煮物	酢味噌和え(菊・わかめ)	小松菜の幸し和え	小松菜の幸し和え
白身魚の唐揚げ 生妻ソース	209	9.6	9.6	21	21.8	18.9	2.9	1.1	399	128	卵/小麦/大豆/米/乳成分/豚肉	白身魚の唐揚げ 生妻ソース	れんごん煮	キャベツのソテー	紅白なます	紅白なます
麻婆豆腐	194	9.8	9.7	19	18.6	14.9	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	青梗菜炒め和え	大根のオイスターソテー	ふかし芋	ふかし芋
八宝菜	203	9.8	11.1	26	18.9	14.1	4.8	1.3	411	135	豚肉/小麦/ごま/鶏肉/大豆/米/もも	八宝菜	餃子の甘酢がけ	プロコッリーのソテー	フルーツ(黄桃)	フルーツ(黄桃)
チキンラトトゥイ	200	9.6	12.6	36	15	9.7	5.3	1.4	484	133	鶏肉/小麦/大豆/りんご/卵/乳成分/米	チキンラトトゥイ	じゃが芋のアリオソソース	キャベツのソテー	プロコッリー	プロコッリー
豚肉の生姜焼き	191	9.8	11.1	28	15.1	11.7	3.4	1.7	448	134	豚肉/小麦/オレング/大豆/りんご/米/卵/ごま	豚肉の生姜焼き	煮物(茄子・大根)	お浸し(小松菜・ちくわ)	しば漬け	しば漬け
鰯のフリッター	198	9.6	10.2	32	18.4	14.1	4.4	1.2	474	126	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)	フルーツ(りんご)
ぶりの塩焼き	190	9.9	7.2	29	23.1	19.9	3.2	1.3	478	95	ゼラチン/小麦/オレング/大豆/米/ごま/りんご	ぶりの塩焼き	さつま芋の煮物	こんにやくのどり辛和え物	れんごんの梅和え	れんごんの梅和え
豚肉のスタミナ炒め	194	9.5	9.4	22	19	15.6	3.5	1.7	496	127	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	りんご
ガーリックチキン	207	9.9	10.5	36	20.1	15.4	4.7	1.5	499	152	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	紅白なます
鰯の唐揚げ トマトソース	197	8.7	10.8	30	17.8	13.6	4.3	1.7</								