

『MFSタンパク制限食C 栄養価』

部立名	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	食物相当量	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もと野菜の煮物	ごだしのきいたがんもと野菜の煮物	ごだしのきいたがんもと野菜の煮物	ごだしのきいたがんもと野菜の煮物	いんげん
A	おだしのきいたがんもと野菜の煮物	193	9.1	8.5	7	21.4	16.4	5	1.6	448	134 小麦/ごま/大豆/豚肉/米	ごだしのきいたがんもと野菜の煮物	ごだしのきいたがんもと野菜の煮物	ごだしのきいたがんもと野菜の煮物	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	すき焼き風	すき焼き風	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/大豆/米/卵/ごま/ゼラチン/米	豚肉の味噌炒め	豚肉の味噌炒め	豚肉の味噌炒め	ブロッコリー	
	さばのにんにく醤油漬き	197	8.8	5.4	19	29.4	24.7	4.7	1.1	490	119 さば/小麦/大豆/米/卵/ごま/ゼラチン/米	豚肉の生姜あんかけ	豚肉の生姜あんかけ (半月2個)	なす甘酢煮	りんご	
	鶏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 小麦/大麦/乳/成分/米/鶏肉/りんご	鶏のホワイトソース仕立て	キッペソウのラー	トマト煮 (なす)	ういす豆	
	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/さきのこの炒め物	煮物 (小松菜・人參)	紅白さす	
	豚肉のくわ焼き	205	9.7	7.7	23	26.2	21.1	5.1	1.4	467	135 小麦/大豆/豚肉/米	豚肉のくわ焼き	豚肉 (人參)	お湯し (菜の花・じゃこ)	ゆずバイン	
	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)	キッペソウと塩昆布和え (ごま)	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	糸こんにゃく・煮	コールスロー (ソナ)	浅漬け (白菜)	
	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	ごま煮 (ほうれん草・もやし)	きんぴらごはん (味噌)	れんこんの和え物	
B	豚肉の西京漬け焼き	196	9.9	9.7	36	18.7	15.6	3.1	1.3	484	146 鶏肉/大豆/パセリ/米/卵/ごま	豚肉の西京漬け焼き	通漬の炒り煮	中華ラーメン (もやし・胡瓜)	香りお浸し (大根)	
	めばるの和風あん	203	8.9	11.5	27	19.3	15.1	4.2	0.9	448	134 小麦/大豆/豚肉/米/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)	
	さわらのマスクードソテー	201	9.2	12	18	16	10.6	5.4	1.3	480	135 小麦/大豆/豚肉/りんご/鶏肉/卵/乳/成分	さわらのマスクードソテー	コソメ煮 (キッペソウ・にんじん)	じゅが芋のオリソース	ソテー (コーン)	
	鶏肉と野菜のカレー煮	192	9.9	10.2	36	17.3	11.3	6	1.3	481	129 鶏肉/小麦/大豆/米/ごま	鶏肉と野菜のカレー煮	せんまい煮	オクラの辛し和え	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	卯の花	ほうれん草のソテー	フルーツ (黄桃)	
	酢鶏	207	9.7	10.4	36	21.1	17.7	3.4	1.5	409	130 鶏肉/小麦/大豆/米/ごま/りんご/豚肉	酢鶏	中華丼 (プロ・木耳・葱)	キッペソウの和え物 (ごま)	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 成城/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	
	さわらの満腹風	190	9.9	10.7	24	13	10.5	2.4	1.2	466	129 小麦/大豆/米/卵/介類/ごま/豚肉	さわらの満腹風	茄子のさるこ煮	もやしの辛し和え	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 (ごんやく・人參・椎茸)	和え物 (じゃが・玉葱)	胡麻和え (ほ)	
	レモン香るチキンソテー	207	9.9	12.9	36	15.1	11	4.1	1.7	488	136 鶏肉/乳/成分/小麦/オレンジ/大豆/豚肉/ゼラチン/りんご	レモン香るチキンソテー	ミンチソウのチキンソテー	トマト煮 (人)	ソテー (コーン)	
C	ポークシチュー	199	9.7	9.1	22	21.6	16.9	4.7	1.5	500	126 乳成/小麦/牛肉/大豆/豚肉/りんご/ごく	ポークシチュー	ボタトサダ (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	
	鶏の味噌煮け焼き	203	9.1	8.3	18	23.1	18.9	4.3	1.3	493	135 さけ/大豆/米/卵/ごま	鶏の味噌煮け焼き	南瓜の生姜あんかけ	ぜんまい煮	淡漬け (袖子大根)	
	白身魚の甘酢あんかけ	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	白身魚の甘酢あんかけ	キッペソウのペースト (ペークン入り)	ほうれん草のごまみそ和え	さつ芋バター	
	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	鶏肉の煮物	ひじき煮	しば漬け	
	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/米/魚介類/ごま	鶏肉の山椒焼き	鶏肉の山椒焼き	香りお浸し (大根)	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	めばるの照り焼き	チキンケンの辛し和え	フルーツ (白桃)	
	白身魚の唐揚げ	209	9.2	10.5	22	20.6	15.9	4.7	1.6	481	143 ゼラチン/小麦/鶏肉/大豆/豚肉/りんご/ごく/くるみ	白身魚の唐揚げ	煮物 (レモン・人)	ごぼうくらみ和え	淡(大根)	
	肉じゃが	192	9.2	9.5	27	19.8	14.7	5.1	0.9	498	129 豚肉/小麦/大豆/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)	
	鶏肉の甘酢あんかけ	203	9.7	9.7	36	21.2	17	4.1	1.4	498	127 鶏肉/大豆/米/卵/ごま/米	鶏肉の甘酢あんかけ	南瓜の合め煮	ナムル (ほうれん草・せんまい)	キッペソウと塩昆布和え (ゆず)	
D	回鍋肉	194	9.2	9.7	27	19.5	15.6	3.9	1.7	356	119 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)	荀のソテー煮	紅白さす	
	豚肉のブルコギ	199	8.4	10.5	27	19.6	15.4	4.2	1.3	500	116 鶏肉/小麦/ごま/大豆/りんご/卵/米	豚肉のブルコギ	ボテトサラダ	大根の生姜あんかけ	お浸し(小松菜)	
	めばるの塩漬き	208	9.8	9.5	30	22.5	18.3	4.2	1.3	474	138 大豆/小麦/ごま/ごく	めばるの塩漬き	煮物 (ごばー・こんにゃく・人參)	さつ芋のモモ煮	淡漬け(青菜)	
	ホーキの和風ソース	198	9.7	9.6	20	22.7	18.5	4.2	0.9	398	120 小麦/大豆/米/ごま/もも	ホーキの和風ソース	糸こんにゃく・煮	キッペソウの和め物	フルーツ (黄桃)	
	チキンのクリムソース	196	9.1	11	37	17.3	12.9	4.5	1.1	461	126 鶏肉/小麦/牛肉/乳/成分/りんご/卵	チキンのクリムソース	野菜のトマト煮	じゃが芋のオリソース	フルーツ (りんご)	
	豚肉の和風だれ	205	8.9	8.6	27	21.6	19.6	4.6	1.6	498	129 豚肉/小麦/ごま/大豆/小麦/米	豚肉の和風だれ	南瓜の合め	お浸し (小松菜)	酢昆布	
	鶏の甘酢き	196	9.1	9.2	18	19.9	15.2	4.7	1.6	496	135 さけ/大豆/米/小麦/ごま/米	鶏の甘酢き	南瓜の甘酢あんかけ	なすの香酢	紅白さす (イチヨウ)	
	赤魚の煮付け	198	9.4	9.5	23	21.2	17.5	3.7	1.1	497	121 小麦/大豆/卵/肉	赤魚の煮付け	ボテトサラダ	茄子の煮物	お浸し (ほうれん草)	
	豚肉のなすみそ炒め	190	9.9	9.7	26	18.6	14	4.6	1.5	465	134 豚肉/大豆/米/卵/ごま/りんご/ゼラチン/米	豚肉のなすみそ炒め	糸こんにゃくの炒め物	菜の花の辛し和え	ゆずバイン	
	タンドリーチキン	190	8.6	10.8	31	18.2	12.7	5.5	1.7	500	132 鶏肉/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)	
E	鶏の油漬け	196	9.5	10.4	29	19.9	13	6.9	1.4	481	135 鶏の油漬け	鶏の油漬け	炒め物 (鶏・じゃが・玉葱・人參)	オクラのマヨ和え	オクラのマヨ和え	
	魚介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/大豆/豚肉/乳/牛乳/油/油/ゼラチン/ごま	魚介のオイスターソース炒め	糸介のオイスターソース炒め	なす甘酢煮	プロコリーナの辛し和え	
	鶏肉の油漬けソース	208	9.9	12.9	36	14.8	11.4	3.5	1.6	437	136 鶏肉/小麦/大豆/ごま/米/牛乳/豚肉/ゼラチン	鶏肉の油漬けソース	大根の油漬け (ハ方だし)	ナムル (もやし)	プロコリーナ	
	厚揚げのにんにく醤油炒め	210	8.9	10.8	18	21.8	18	3.8	1.7	404	157 大豆/小麦/大豆/米/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・人參)	南瓜のソテー	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/豚肉	鶏のから揚げ	煮物 (干大根・こんにゃく・人參)	お湯 (オラ)	カリフラワーのサラダ	
	豚肉のサクランボ炒め	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	豚肉のサクランボ炒め	春雨サラダ (きゅうり)	お湯 (アサガオ)	ふかし芋	
	かわいのみぞれ煮	197	8.1	9.7	28	20.2	16.9	3.3	0.9	499	122 ベラ/小麦/牛肉/大豆/米/卵/ごま/もも	かわいのみぞれ煮	ボテトサラダ (きゅうり)	人參の胡麻和え	フルーツ (黄桃)	
	さわらの西京焼き	196	9	8.3	18	23.4	20.2	3.2	1.1	448	131 大豆/小麦/ゼラチン/大豆/米/ごま	さわらの西京焼き	煮物 (トマト)	お浸し (小松菜)	炒り豆 (小松菜)	
	鶏肉のバーベキュース	195	9.1	9.5	40	19.9	16.9	3	1.7	432	119 鶏肉/大豆/ごま/乳/成分/豚肉/米	鶏肉のバーベキュース	鶏肉のバーベキュース	野菜のマリネ	フルーツ (りんご)	
	チキンのマヨソース煮込み	200	8.1	14.3	31	11.8	8.4	3.5	1.7	386	105 鶏肉/米/大豆/乳/成分/豚肉/卵/肉/卵/卵	チキンのマヨソース煮込み	コソメ煮 (大根・人)	はうれん草のバターソテー	プロコリーナ	
F	鶏ののらちゃん焼き	204	9.2	11.6	29	17	13	4	1.6	500	138 さけ/ゼラチン/大豆/米/ごま/豚肉/ゼラチン/米/ごま/豚肉/米/卵/ごま/乳/成分/米	鶏ののらちゃん焼き	鶏ののらちゃん焼き	ひじき煮 (大豆×)	れんこんの和え物	
	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/大豆/米/卵/ごま	あじのピリ辛焼き	糸こんにゃく・辛焼き	ひじきサラダ	中華アゲ	
	豚肉・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/米/ごま	豚肉・厚揚げ炒め物	豚肉 (鶏肉)・厚揚げ炒め物	じゅわ芋のゆかり和え	ほうれん草の柚子和え	
	鶏肉の鶏肉炒め	210	9.9	11.8	45	18.4	14.3	4.1	1.1	390	127 鶏肉/りんご/ごま/大豆/米/ごま	鶏肉の鶏肉炒め	鶏肉の鶏肉炒め	糸こんにゃく・辛焼き	りんご	
	さばの塩焼き	210	9.6	11.3	27	17.3	13.2	4.1	1.1	485	139 さば/小麦/大豆/米/ごま	さばの塩焼き	さばの塩焼き	南瓜の煮物	甘酢煮	
	白身魚の唐揚げ生姜ソース	209	9.6	9.6	21	21.8	18.9	2.9	1.1	399	128 卵/小麦/大豆/米/卵/成分/豚肉	白身魚の唐揚げ生姜ソース	白身魚の唐揚げ生姜ソース	キッペソウのソテー	紅白さす	
	麻婆豆腐	194	9.8	9.7	19	18.6	14.9	3.6	1.6	499	131 大豆/豚肉/卵/成分/小麦/肉/ごま/鶏肉	麻婆豆腐	青梗菜炒め	大根のオイスターソース	ふかし芋	
	八宝菜	203	9.8	11.1	26	18.9	14.1	4.8	1.3	411	135 鮎肉/小麦/ごま/鶏肉/大豆/米/ごも	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	200	9.6	12.6	36	15	9.7	5.3	1.4	484	133 鶏肉/小麦/オレンジ/大豆/りんご/米/卵/ごま	チキンラタトゥイユ	じゃが芋アオリソース	キッペソウのソテー	ブロッコリー	
	豚肉の生姜焼き	191	9.8	11.1	28	15.1	11.7	3.4								