

≪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
A	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	ごぼうのしくれ煮風	浅漬け(大根人参ゆず)	いんげん	
	すき焼き風	209	9.3	10.4	24	21.2	16.3	4.9	1.4	411	115 牛肉/大豆/小麦/卵/ごま/もも	すき焼き風	ごぼうサラダ	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	大根の生姜あんかけ(半月2個)	なす甘酢煮	ブロッコリー	
	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	
	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/大豆/乳成分/鶏肉/りんご	鶏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	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	じゃが芋とこのこの炒め物	煮びたし(小松菜)	紅白なます	
	豚カツ	203	9.7	7.6	23	25.9	20.8	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	
	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)	キャベツと塩昆布和え(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(ツナ)	浅漬け(白菜)	
	豚肉と根菜の煮物	199	8.5	11.3	23	17.4	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	糸こんにゃく煮(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	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)	
	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/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	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	さわらのマスタードソテー	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	ぜんまい煮	オクラの幸し和え	青のり和え(じゃが芋)	
B	筑前煮	210	9.9	11	41	20.8	14.3	6.5	1.1	461	138 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	フルーツ(黄桃)		
	許備	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	許備	中華煮(プロ・木耳・葱)	キャベツの和え物(ごま)	パイ	
	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	
	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	キャベツ(黄桃)	もやしのごま和え	
	さばの味噌煮	208	9.4	11.4	27	17.2	13.8	3.4	1.2	366	130 さば/小麦/大豆/米/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・玉葱)	胡麻和え(ほう)	
	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	コンソメ煮(キャベツ・人)	トマト和え(茄子)	ソテー(コーン)	
	ポークシチュー	197	9.6	9.1	22	21.4	17.1	4.3	1.5	482	122 乳成分/小麦/鶏肉/大豆/豚肉/りんご/米	ポークシチュー	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	
	鮎の味噌漬け焼き	203	9.1	8.3	18	23.1	18.9	4.3	1.3	493	135 さけ/大豆/小麦/ごま	鮎の味噌漬け焼き	南瓜の生姜あんかけ	ぜんまい煮	浅漬け(柚子大根)	
	白身魚の群あんかけ	207	9	9.9	16	21.9	18.1	3.8	1.3	496	124 小麦/ごま/大豆/米/乳成分/豚肉	白身魚の群あんかけ	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	
	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	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/大豆/米/魚介類/ごま	鶏肉の山椒焼き	糸こんにゃく煮(こんにゃく・人参・油揚げ)	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	揚げ煮物(南瓜×2)	チンゲン菜の幸し和え	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	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	糸こんにゃく煮	ごぼうのきりみ	浅(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/ごま/もも	肉じゃが	小松菜のめ物	野菜の塩だれ	フルーツ(黄桃)	
C	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/小麦/大豆/米/ごま/米	鶏肉の甘酢あんかけ	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)	
	回鍋肉	194	9.1	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	
	豚肉のブルコギ	197	8.4	10.5	27	19.3	15.6	3.7	1.3	478	113 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	大根の生姜あんかけ	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・こんにゃく・人参)	さつま芋のレモン煮	浅漬け(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	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ース	フルーツ(りんご)	
	豚肉の塩だれ	203	8.8	8.6	27	23.9	19.3	4.6	1.6	496	129 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	
	鮎の芝焼き風	196	9.1	9.2	18	19.9	15.2	4.7	1.6	498	135 さけ/大豆/小麦/米	鮎の芝焼き風	南瓜の和風あんかけ	ほうれん草の炒め物	紅白なます(イチゴ)	
	赤魚の煮付け	194	9.3	9.5	23	20.8	17.7	3	1.1	469	116 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	190	9.9	9.7	26	18.6	14	4.6	1.5	465	134 豚肉/小麦/大豆/ごま/りんご/ゼラチン/米	豚肉となすのみそ炒め	糸こんにゃく切干大根の煮物	菜の花の幸し和え	ゆずパイ	
	タンダーリーチキン	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	タンダーリーチキン	根菜のコンソメ煮	サラダ	ソテー(コーン)	
	鮎の粕漬け	196	9.5	10.4	29	19.9	13	6.9	1.4	481	133 卵/小麦/オレンジ/大豆/鶏肉/米/ごま	鮎の粕漬け	炒め煮(鶏・じゃが・玉葱・人参)	こんにゃくの胡麻味噌	オクラのマヨ和え	
	魚介のオイスターソース炒め	190	8.2	11.7	18	16.5	12.6	3.9	1.7	353	113 小麦/にん/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	こんにゃくの甘酢煮	なす甘酢煮	ブロッコリーの幸し和え	
	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(八方だし)	ナムル(もやし)	ブロッコリー	
D	厚揚げのんにく醤油炒め	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	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・こんにゃく・人参)	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	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	
	かれいのみぞれ煮	194	8.1	9.6	28	19.8	17.1	2.7	0.9	475	118 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(きゅうり)	人参の胡麻和え	フルーツ(黄桃)	
	さわらの西京焼き	194	8.9	8.3	18	23.2	20	3.2	1.1	448	131 小麦/大豆/米/ごま	さわらの西京焼き	煮物(なす・にんじん・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	195	9.1	9.5	40	19.9	16.9	3	1.7	432	109 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)	
	チキンのマトソース煮込み	200	8.1	14.3	31	11.8	8.4	3.5	1.7	386	115 鶏肉/米/大豆/乳成分/小麦/りんご/豚肉/卵	チキンのマトソース煮込み	コンソメ煮(大根・人)	ほうれん草のバターソテー	ブロッコリー	
	鮎のちゃんちゃん焼き	204	9.2	11.6	29	17	12.9	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	鮎のちゃんちゃん焼き	ひじき煮(大豆×)	いんげん幸し和え	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	108 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	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	
	鶏肉の梅風味焼き	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	鶏肉の梅風味焼き	糸こんにゃく煮	なす甘酢煮	りんご	
	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	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	
	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	401	129 卵/小麦/大豆/米/乳成分/豚肉	白身魚の唐揚げ生姜ソース	れんこん煮	キャベツのソテー	紅白なます	
	麻婆豆腐	194	9.7	9.7	19	18.5	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	
E	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	餃子の甘酢かけ	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/大豆/りんご/卵/乳成分/米	チキンラタトゥイユ	じゃが芋のアリオソース	キャベツのソテー	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	1.7	448	134 豚肉/小麦/オレンジ/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	
	鮎のフリッター	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	鮎のフリッター	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	190	9.9	7.2	29	23.1	19.8	3.2	1.3	477	95 ゼラチン/小麦/大豆/米/ごま/りんご	ぶりの塩焼き	さつま芋の煮物	こんにゃくのピリ辛和え物	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	
	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	
	鮎の唐揚げトマトソース	197	8.7	10.8	30	17.8	13.6	4.3	1.7	497	125 小麦/鶏肉/大豆/りんご/豚肉/卵/乳成分	鮎の唐揚げトマトソース	コンソメ煮(芋・人・いんげん)	ソテー(ほうれん草・ペーコン)	りんご	
	サーモンフライ	193	9.8	9	25	20	17.1	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	200	9	11.9	22	16.9	11.9	5	1.4	490	130 鶏肉/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・まきのこ)	香りお浸し(大根)	フルーツ(リンゴ)	