

≪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                 | おだしのしぐれ煮風         | 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/米/卵/ごま/もも            | ごぼうサラダ            | お浸し（小松菜）              | 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         |     |  |
|   | さばのにんにく醤油焼き       | 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                | さばのにんにく醤油焼き       | 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           | 209   | 9.7   | 11.2 | 38      | 21.4 | 15.1 | 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          |     |  |
|   | 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 | 12.8 | 4.6  | 1.1   | 441  | 128 | 豚肉/小麦/大豆/米/ごま/さば/りんご          | 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         | 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          | 204   | 8.8   | 11.5 | 27      | 19.4 | 15.2 | 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        | 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             | 卵の花             | 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/ごま/大豆/りんご/米/豚肉          | 酢鶏                | 中華煮（プロ・木耳・葱）          | キャベツの和え物（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 | 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           | 茄子ののおろし煮              | もやしのごま和え        | フルーツ（黄桃）       |     |  |
|   | 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）         | ソテー（コーン）        | トマト和え（茄子）      |     |  |
|   | ポークシチュー           | 197   | 9.6   | 9.1  | 22      | 21.4 | 17.1 | 4.3  | 1.5   | 482  | 123 | 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/米/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        | キャベツのソテー（ペーコン入り）      | ほうれん草のごまそ和え     | さつま芋パター        |     |  |
|   | 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           | 煮物（レンコン・人）            | ごぼうくるみ和え        | 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/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）       |     |  |
| 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/大豆/小麦/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 | 18.2 | 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               | じゃが芋のアリオリソース    | 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   | 498  | 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）        | 酢蓮根            |     |  |
|   | 鮎の芝焼き風            | 196   | 9.1   | 9.2  | 18      | 19.9 | 15.2 | 4.7  | 1.6   | 496  | 135 | さけ/大豆/小麦/米                    | 鮎の芝焼き風            | 南瓜の和風あんかけ             | なすの香味け          | 紅白なます（イチウツ）    |     |  |
|   | 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）     |     |  |
|   | 鶏肉となすのみそ炒め        | 190   | 9.9   | 9.7  | 26      | 18.6 | 14   | 4.6  | 1.5   | 465  | 134 | 鶏肉/大豆/小麦/ごま/りんご/ゼラチン/米        | 鶏肉となすのみそ炒め        | 糸コンと切干大根の煮物           | 菜の花の幸し和え        | ゆずパイン          |     |  |
|   | 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              | 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              | 炒め煮（鶏・ジャガ・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 | 12.5 | 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   | 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/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         | 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 | 大豆/ゼラチン/小麦/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）        |     |  |
|   | 鶏肉のバーベキューソース      | 195   | 9.1   | 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            | 鶏肉のバーベキューソース      | 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）      |     |  |
|   | チキンのトマトソース煮込み     | 200   | 8.1   | 14.3 | 31      | 11.8 | 8.4  | 3.5  | 1.7   | 386  | 105 | 鶏肉/大豆/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    | 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×）             | いんげん草の幸し和え      | 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  | 138 | 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              | 青梗菜炒の塩和え              | 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         | じゃが芋のアリオリソース          | 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  |       |      |     |                               |                   |                       |                 |                |     |  |