≪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	5.0	1.6	448	134	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	ごぼうのしぐれ煮風	浅漬け（大根人参ゆず）	いんげん	
	すき焼き風	200	9.2	8.5	20	22.6	17.8	4.9	1.6	425	124	小麦 / 大豆 / 豚肉 / ごま / 米 / もも	すき焼き風	きんぴらごぼう	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	16.0	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	
	鱈のホワイトソース仕立て	206	8.9	10.1	24	23.4	20.0	3.3	1.0	398	123	小麦/大豆/乳成分/米/鶏肉/りんご	鱈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	25.0	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	1.0	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	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	れんこんの梅和え	
	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	12.0	18	16.0	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	6.0	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	オクラの辛し和え	青のり和え（じゃが芋）	
B	筑前煮	210	9.9	11.0	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	卯の花	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（ブロ・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	13.0	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）	
	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	11.0	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	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	
	鮭の味噌漬け焼き	203	9.1	8.3	18	23.1	18.9	4.3	1.3	493	135	さけ/大豆/米/小麦/ごま	鮭の味噌漬け焼き	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	9.0	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（ベーコン入り）	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	20.0	16.7	3.3	1.0	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）	チンゲン菜の辛し和え	フルーツ（白桃）	
	白身魚の唐揚げ	210	9.2	10.5	22	20.6	15.9	4.7	1.6	489	143	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	17.0	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）	筍のオイスター煮	紅白なます	
	豚肉のプルコギ	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	豚肉のプルコギ	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	キャベツの炒め物ー	フルーツ（黄桃）	
	チキンのクリームソース	196	9.1	11.0	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	南瓜の含煮	お浸し（小松菜）	酢蓮根	
	鮭の芝焼き風	196	9.1	9.2	18	19.9	15.2	4.7	1.6	496	135	さけ/大豆/小麦/米	鮭の芝焼き風	南瓜の和風あんがけ	なすの香味がけ	紅白なます（イチョウ）	
	赤魚の煮付け	194	9.3	9.5	23	20.8	17.7	3.0	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	14.0	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	糸コンと切干大根の煮物	菜の花の辛し和え	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	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）	
	鱈の粕漬け	196	9.5	10.4	29	19.9	13.0	6.9	1.4	481	133	卵/小麦/オレンジ/大豆/鶏肉/米/ごま	鱈の粕漬け	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	こんにゃくの甘辛煮	なす甘酢煮	ブロッコリーの辛し和え	
	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	18.0	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	10.0	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	3.0	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	195	8.1	9.6	28	19.8	17.1	2.7	0.9	475	118	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	20.0	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	3.0	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/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	ブロッコリー	
	鮭のちゃんちゃん焼き	204	9.2	11.6	29	17.0	12.9	4.0	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×）	いんげんの辛し和え	れんこんの梅和え	
	かれいのピリ辛焼き	194	9.9	8.5	34	21.9	17.3	4.6	1.3	481	128	小麦/ごま/大豆/米/卵	かれいのピリ辛焼き	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（筍・わかめ）	小松菜の辛し和え	
	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	15.0	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	
	鱈のフリッター	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	鱈のフリッター	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	19.7	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	れんこんの梅和え	
	豚肉のスタミナ炒め	194	9.5	9.4	22	19.0	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	
	鱈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	鱈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・ベーコン）	りんご	
	サーモンフライ	193	9.8	9.0	25	20.0	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	9.0	11.9	22	16.9	11.9	5.0	1.4	490	130	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（ブロ・きのこ）	香りお浸し （大根）	フルーツ(リンゴ)	
	チキンのハーブ焼き	204	9.3	12.4	36	15.9	12.1	3.8	1.5	499	140	鶏肉/乳成分/小麦/大豆/りんご/豚肉/米	チキンのハーブ焼き	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	
	かれいの梅おろし煮	210	8.7	11.5	32	19.7	15.3	4.4	1.5	499	166	小麦/大豆/米/りんご/ごま/卵/乳成分/鶏肉	かれいの梅おろし煮	煮物（蓮根・人参・椎茸）	ブロッコリーの和え物	肉団子	
	鯖のつけ焼き	196	9.0	11.4	21	15.5	10.5	5.0	1.3	469	139	さば/小麦/大豆/米	鯖のつけ焼き	味噌煮（ごぼう・人参）	香りお浸し （大根）	いんげん	
	鶏肉の黒酢炒め	191	9.4	10.5	27	16.3	11.9	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（八宝菜風）	ナムル（ほうれん草・もやし）	ビーンズのガーリックソテー	