

≪MFS糖質制限食 栄養価≫

A	献立名	エネルギー たんぱく質 脂質				コレストロール 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	献立名	副菜1	副菜2	副菜3
		千 kcal	g	g	g	mg	g	g	g	mg	mg	mg	mg					
A	おだしのきいたがんもと野菜の煮物	315	9.1	14.5	13	39.2	34.6	4.6	1.9	271	128	小麦/大麦/大豆/豚肉/米/卵/ゼラチン	おだしのきいたがんもと野菜の煮物	ごぼうのしくれ煮風	卵焼き	こんやくご飯		
	すき焼き風	320	10.7	15.1	20	38	33.5	4.5	1.1	373	141	牛肉/大豆/小麦/米/ごま	すき焼き風	小松菜のお浸し	煮豆	こんやくご飯		
	豚肉の味噌炒め	326	8.8	16.2	21	39.9	35.2	4.7	1.7	408	122	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	オクラの和え物	こんやくご飯		
	さばのんにく醤油焼き	327	12.1	13.9	19	40.1	33.7	6.5	1.3	546	170	さば/大豆/小麦/米/ごま	さばのんにく醤油焼き	ひじき煮	キャベツと塩昆布の和え物	こんやくご飯		
	鯉のホワイトソース仕立て	315	9.7	16.3	27	34.4	30.5	3.8	1.1	376	147	小麦/大豆/乳成分/鶏肉/りんご/卵/豚肉/米	鯉のホワイトソース仕立て	トマト煮(なす)	キャベツのソテー(ペーコン入り)	こんやくご飯		
	鶏肉のくわ焼き	315	11.5	14.2	43	38.5	33	5.5	1	430	179	鶏肉/小麦/大豆/米/卵/乳成分/豚肉	鶏肉のくわ焼き	じゃが芋ときのこの炒め物	小松菜の煮びたし	こんやくご飯		
	豚カツ	318	11.6	12.3	25	42.6	36.9	5.6	1.6	341	161	小麦/大豆/豚肉/米/ごま	豚カツ	お浸し	しば漬け	こんやくご飯		
	デミグラス仕立てのミートソーススパゲッティ	369	16.5	18	85	44.6	22.3	22.2	2.5	369	212	小麦/牛肉/大豆/豚肉/ゼラチン/卵/鶏肉/りんご/乳成分	デミグラス仕立てのミートソーススパゲッティ	ぶりの塩焼き	オムレツトマトソース	温野菜		
	赤魚のおろし煮	315	11.3	13.9	29	37	33.4	3.6	1	386	147	小麦/大豆/米/卵/ごま	赤魚のおろし煮	コールスローサラダ	浅漬け	こんやくご飯		
	豚肉と根菜の煮物	336	8.2	17.5	25	41.4	36.7	4.7	1.5	366	119	豚肉/小麦/大豆/米/さば/ごま/りんご	豚肉と根菜の煮物	鶏肉のくわごぼう	蓮根の梅和え	こんやくご飯		
	キャベツとペーコンのペロンチーノ	328	18.5	14	43	44.2	22.3	21.9	2.5	561	309	小麦/卵/乳成分/大豆/豚肉/鶏肉/ゼラチン	キャベツとペーコンのペロンチーノ	鶏肉の西京みそ漬け焼き	蓮根のガーリックソテー	香りお浸し		
	旨味たっぷりめばるの和風あん	315	16.4	11.1	48	39.5	34.7	4.8	1.5	508	223	小麦/大豆/米/ごま/卵/乳成分/鶏肉	旨味たっぷりめばるの和風あん	なすの味噌炒め煮	肉団子	こんやくご飯		
	さわらのマスタードソテー	316	11.4	13	18	41.2	32.6	8.5	0.8	497	167	小麦/大豆/豚肉/りんご/卵/乳成分/米	さわらのマスタードソテー	じゃが芋のアリオソース	グリーンピースのソテー	こんやくご飯		
	鶏肉とごごろと野菜のカレー煮	315	11.6	14	36	38.1	32.9	5.1	0.9	381	161	鶏肉/小麦/大豆/米/ごま	鶏肉とごごろと野菜のカレー煮	卵の花	オクラの辛し和え	こんやくご飯		
	B	筑前煮	318	11.3	13.4	39	40.5	34.8	5.8	0.9	422	165	鶏肉/小麦/大豆/米/ごま/卵	筑前煮	卯の花	ほうれん草のサラダ	こんやくご飯	
		酢鶏	320	11.4	12.7	36	43.2	38.4	4.7	1.4	391	160	鶏肉/小麦/ごま/大豆/りんご/米/豚肉	酢鶏	中華煮	キャベツの和え物	こんやくご飯	
		ハンバーグデミグラスソース仕立て	315	9.9	12.5	23	43.3	38.3	5	1.7	449	163	乳成分/小麦/牛肉/鶏肉/大豆/りんご/豚肉/卵/米/ごま	ハンバーグデミグラスソース仕立て	コンソメ煮	野菜サラダ	こんやくご飯	
		さわらの蒲焼風	332	13.3	14.8	27	36.9	31.5	5.4	1.1	542	181	小麦/大豆/米/魚介類/卵	さわらの蒲焼風	茄子のおろし煮	ピーンズのマヨ和え	こんやくご飯	
		ポロネーゼバスタ	385	17	21	30	41.4	20.7	20.8	1.6	480	266	小麦/牛肉/乳成分/鶏肉/大豆/豚肉/さば/米/ごま	ポロネーゼバスタ	さばの柚子胡椒焼	じゃが芋の和え物	ほうれん草のごま和え	
		レモン香るさっぱりチキン	317	11.1	14.7	36	37.7	33.2	4.5	1	450	157	鶏肉/乳成分/小麦/オレンジ/大豆/豚肉/ゼラチン/りんご/米	レモン香るさっぱりチキン	レモン香るさっぱりチキン	コーンソテー	こんやくご飯	
		ポークシチュー	344	9.3	16.6	22	43.3	37.5	5.8	1.2	411	128	牛肉/乳成分/小麦/鶏肉/りんご/米	ポークシチュー	トマト煮	カリフラワーのマリネ	こんやくご飯	
鮭の味噌漬け焼き		331	12.8	15.1	32	38.1	34.2	3.9	1.4	320	150	さけ/ゼラチン/大豆/米/ごま/卵	鮭の味噌漬け焼き	なすの甘酢煮	卵焼き	こんやくご飯		
白身魚の野菜たっぷり甘酢あんかけ		319	11.2	14	16	38.7	35.1	3.6	1.1	359	149	小麦/ごま/大豆/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	高野豆腐の煮物	こんやくご飯		
豚肉のみぞれ煮		360	10.3	19.9	29	38.3	33.8	4.5	1.3	451	135	豚肉/小麦/大豆/米/ごま	豚肉のみぞれ煮	ひじき煮	キャベツと塩昆布の和え物	こんやくご飯		
鶏肉の山椒焼き		318	11.5	12.9	36	41.6	36.3	5.3	1.2	666	166	鶏肉/小麦/さば/大豆/米/魚介類/ごま	鶏肉の山椒焼き	糸昆布煮	香りお浸し	こんやくご飯		
めばるの照り焼き		326	15	10.7	45	43.1	38.1	5	1.1	581	201	小麦/大豆/米/魚介類/ごま	めばるの照り焼き	南瓜の揚げ煮	チンゲン菜の辛し和え	こんやくご飯		
白身魚の唐揚げ野菜ソース		320	13.5	12.8	39	39.4	35.5	4	1.9	444	179	ゼラチン/小麦/豚肉/大豆/豚肉/りんご/米	白身魚の唐揚げ野菜ソース	根菜煮	浅漬け	こんやくご飯		
シーチキンと竹輪の和風バスタ		391	16.3	21.4	33	45.3	22	23.3	2.4	480	243	小麦/大豆/卵/ごま/鶏肉/豚肉/ゼラチン/米/乳成分	シーチキンと竹輪の和風バスタ	ポテトサラダ	野菜の塩だれ	卵焼き		
C		ジェノババスタ	326	11.4	14.3	24	47.7	26	21.7	1.6	356	215	小麦/えび/乳成分/鶏肉/生くるみ/大豆/米/ごま/りんご	ジェノババスタ	揚げ餅風の含め煮	ナムル	りんご	
		回鍋肉	373	8.5	20.4	25	42.6	38.1	4.6	1.4	315	114	豚肉/小麦/大豆/米/ごま/りんご	回鍋肉	春雨サラダ	紅白なます	こんやくご飯	
		豚肉のブルコギ	335	8.5	17.5	25	40	35.4	4.6	1.1	383	116	豚肉/小麦/ごま/大豆/りんご/米	豚肉のブルコギ	大根の生姜あんかけ	小松菜のお浸し	こんやくご飯	
		めばるの塩焼き	316	11.2	12.9	35	40.8	36.6	4.2	1.8	475	159	大豆/小麦/卵/ごま/米	めばるの塩焼き	きつま手サラダ	浅漬け	こんやくご飯	
		ホキの和風ソース	328	11.8	13	20	43.1	38.4	4.7	0.7	354	152	小麦/大豆/米/ごま	ホキの和風ソース	ほまの和風ソース	キャベツの炒め物	こんやくご飯	
		チキンのクリームソース	325	11.2	16.9	37	34.5	30.2	4.3	1	419	151	鶏肉/小麦/大豆/乳成分/りんご/卵/米	チキンのクリームソース	トマト煮	カリフラワーのアリオソース	こんやくご飯	
		豚肉の塩だれ	391	11.2	23.3	33	38.4	34.2	4.2	2.2	366	152	豚肉/鶏肉/ごま/大豆/卵/乳成分/小麦/米	豚肉の塩だれ	ひじきのソテー	酢豚根	こんやくご飯	
	鮭の芝焼き風	324	11.4	13.7	17	41.1	35.3	5.7	1.3	455	178	さけ/大豆/小麦/くるみ/米/ごま	鮭の芝焼き風	小松菜のくるみ和え	南瓜の和風あん	こんやくご飯		
	赤魚の煮付け	316	12	13.7	27	37.5	33.4	4.1	1	378	160	小麦/大豆/卵/米/ごま	赤魚の煮付け	ポテトサラダ	ほうれん草のお浸し	こんやくご飯		
	豚肉となすのみそ炒め	316	11.5	13.9	27	39.1	34.1	5	1.4	448	158	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	切干大根煮	菜の花の辛し和え	こんやくご飯		
	タンドリチキン	315	11.5	13.6	38	40.6	32.8	7.8	0.8	458	161	鶏肉/乳成分/小麦/大豆/卵/米	タンドリチキン	キャベツのサラダ	グリーンピースのソテー	こんやくご飯		
	鯉の粕漬け	322	15.2	13.2	50	37.1	31.9	5.2	1.8	462	194	卵/小麦/オレンジ/大豆/米/ごま/米	鯉の粕漬け	ブロッコリーの胡麻味噌	オクラのマヨ和え	こんやくご飯		
	カニのオイスターソース炒め	315	9.2	14.9	18	40.2	35.8	4.5	1.7	322	124	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	こんやくの甘辛煮	なすの辛し和え	こんやくご飯		
	ナポリタンスパゲッティ	321	17.7	13.4	35	44.9	22.4	22.4	2.5	556	308	小麦/卵/乳成分/大豆/豚肉/鶏肉/りんご/ごま/ゼラチン/米	ナポリタンスパゲッティ	煮し鶏	まきのこのソテー	ブロッコリー		
	D	厚揚げとあさりのんにく醤油炒め	315	11.1	13.1	25	40	35.5	4.5	1.3	345	160	大豆/小麦/米/ごま/卵/ゼラチン	厚揚げとあさりのんにく醤油炒め	中華風きんぴら	卵焼き	こんやくご飯	
		鶏のから揚げ	315	10.4	14.1	36	38.9	34.6	4.3	1.2	355	134	鶏肉/乳成分/小麦/大豆/米/ごま	鶏のから揚げ	切干大根煮	オクラのお浸し	こんやくご飯	
		豚肉のサムジャン炒め	372	9.6	22	28	37.6	34	3.7	1.6	255	116	豚肉/小麦/ごま/大豆/えび/米	豚肉のサムジャン炒め	豚肉のサムジャン炒め	ほうれん草のお浸し	こんやくご飯	
		かれいのみぞれ煮	316	10.8	13.4	29	40.9	36	4.9	1.2	524	152	ゼラチン/小麦/大豆/米/卵/落花生	かれいのみぞれ煮	ポテトサラダ	ほうれん草のピーナッツ和え	こんやくご飯	
		さわらの西京焼き 柚子風味	316	16.7	10.1	36	40.6	36.5	4.1	1.2	541	216	大豆/ゼラチン/小麦/米/ごま	さわらの西京焼き 柚子風味	小松菜のお浸し	蓮根の炒り煮	こんやくご飯	
		鶏肉のパーベキューソース	315	19.1	11.4	72	37.5	33.6	3.9	1.8	511	240	鶏肉/大豆/りんご/卵/乳成分/豚肉/小麦/米	鶏肉のパーベキューソース	ほうれん草のペーコンソテー	蓮根のガーリック	こんやくご飯	
		チキンのトマトソース煮込み	317	11.5	15.1	36	36.7	31.9	4.8	1.6	382	146	鶏肉/米/大豆/乳成分/小麦/りんご	チキンのトマトソース煮込み	ほうれん草のバターソテー	プロックロー	こんやくご飯	
トマトとナッツのサラダ風バスタ		364	16.1	19.6	32	40.5	19.9	20.6	2.4	428	276	小麦/アーモンドくるみ/鶏肉/大豆/りんご/豚肉/米/さけ/乳成分/卵	トマトとナッツのサラダ風バスタ	サーモンとエビ	コールスロー	温野菜		
明太子スパゲッティ		335	19.4	12.5	101	47.6	25.9	21.8	2.4	564	300	小麦/いか/卵/乳成分/大豆/豚肉/鶏肉/ゼラチン/ごま	明太子スパゲッティ	チキンのパザル焼	ひじきサラダ	中華丼ト		
豚肉と厚揚げ炒め物		328	9.1	17.9	22	35.8	32.4	3.4	1.4	388	117	豚肉/鶏肉/大豆/小麦/米	豚肉と厚揚げ炒め物	大根のおかか煮	ほうれん草の柚子和え	こんやくご飯		
鶏肉の梅風味焼き		328	12.5	13.7	45	41.2	34.8	6.3	1.2	390	175	鶏肉/大豆/りんご/小麦/米/ごま	鶏肉の梅風味焼き	ごぼうの胡麻味噌	せんまい煮	こんやくご飯		
柚子香るさばの塩焼き		324	10.5	14.4	27	38.4	34.4	4	0.7	422	149	さば/大豆/小麦/米/ごま	柚子香るさばの塩焼き	南瓜の煮物	小松菜の辛し和え	こんやくご飯		
白身魚の唐揚げ 生姜ソース		316	11	15.9	26	36.2	32.5	3.7	1	338	139	卵/小麦/大豆/米/乳成分/豚肉/ごま	白身魚の唐揚げ生姜ソース	キャベツのソテー	紅白サラダ	こんやくご飯		
麻婆豆腐		315	11.6	11.8	20	42.3	38.9	3.5	1.6	456	157	大豆/豚肉/乳成分/大豆/豚肉/鶏肉/りんご/ごま/鶏肉/米	麻婆豆腐	大根のオイスター煮	青菜菜の炒め物	こんやくご飯		
E		和風まきのスパゲッティ	332	15.3	11.9	13	51.8	29.7	22.1	2	433	254	小麦/大豆/ごま/鶏肉/豚肉/ゼラチン/米/もも	和風まきのスパゲッティ	餃子の甘酢あんかけ	ブロッコリーのソテー	黄桃	
		チキンラタトゥイユ	344	14.2	17.3	54	35.7	31.2	4.5	1.1	469	183	鶏肉/小麦/大豆/りんご/米	チキンラタトゥイユ	チキンラタトゥイユ	ブロッコリー	こんやくご飯	
		豚肉の生姜焼き	368	9.8	21.7	29	37.3	33.4	3.9	1.2	378	133	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	お浸し	こんやくご飯	
		鯉のフリッター	316	15.5	11.7	50	38.9	34.2	4.7	1.2	470	192	卵/乳成分/小麦/鶏肉/大豆/豚肉/米/ごま	鯉のフリッター	ほうれん草のクリーム煮	なすのマリネ	こんやくご飯	
		ぶりの塩焼き	329	15.6	12.9	43	37.6	34.4	3.2	1.3	511	137	ゼラチン/小麦/オレンジ/大豆/米	ぶりの塩焼き	きつま手の煮物	温野菜	こんやくご飯	
		豚肉のスタミナ炒め	393	10.9	22.7	32	40.4	35.7	4.7	2.1	481	148	豚肉/小麦/大豆/ごま/米	豚肉のスタミナ炒め	豚肉のスタミナ炒め	ごま昆布	こんやくご飯	
		ガーリックチキン	321	11.5	14.2	36	40.8	36.5	4.2	2.2	471	167	小麦/大豆/ごま/大豆/りんご/米	ガーリックチキン	里芋の胡麻味噌	紅白なます	こんやくご飯	
	鯉の唐揚げ トマトソース	326	10.4	14.2	32	41.2	36.7	4.5	1.4	445	149	小麦/鶏肉/大豆/りんご/豚肉/卵/乳成分/米	鯉の唐揚げ トマトソース	ほうれん草のペーコンソテー	りんご	こんやくご飯		
	サーモンフライ	326	11.4	13.2	23	42.7	38.8	3.9	1.1	401	154	小麦/さけ/卵/乳成分/大豆/米/ごま	サーモンフライ	さきみの和え物	お浸し(青梗菜)	こんやくご飯		
	カレー風味の洋風肉じゃが	342	10.2	19.1	30	38.1	31.9	6.3	1.3									