

<<MFSやわか食 栄養価>>

献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (mg)	糖質 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	アレルゲン項目	主菜	副菜1	副菜2	副菜3	副菜4
おだしのきいたがんと野菜の煮物	244	17.7	6.4	35	28.2	24.5	3.7	1.8	391	171 卵/大豆/鶏肉/米/小麦	おだしのきいたがんと野菜の煮物	ごぼうのしぐれ煮風	ブロッコリーのサラダ (オーロラソース)	余飯豆	お浸し (大根・ゆず)
すき焼き風	202	12.1	8.3	23	20.3	16.9	3.3	1.7	412	149 牛肉/小麦/鶏肉/大豆/豚肉/米/卵/乳成分/ごま	すき焼き風	じゃが芋のゴマドレサラダ	ごぼうの田楽風	いんげんの幸し和え	大豆の煮物
豚肉の味噌炒め	197	13	5.1	37	25.1	21.2	4	1.8	361	166 豚肉/大豆/小麦/ごま/りんご/ゼラチン/鶏肉/米	豚肉の味噌炒め	豚肉の生姜あんかけ	人参のグラッセ	酢味噌和え	煮豆
さばのんにく醤油焼き	229	15.1	10.9	32	17.2	13.6	3.7	2.1	438	162 さば/小麦/大豆/ごま/米/乳成分/鶏肉/豚肉/りんご	さばのんにく醤油焼き	大根の昆布和え	カリフラワーのマリネ	ひじき煮 (大豆)	人参の甘煮
粒のホワイトソース仕立て	208	13.1	7.6	41	22.4	19.8	2.6	1.2	398	177 大豆/乳成分/小麦/鶏肉/豚肉/卵/米/ゼラチン/りんご	粒のホワイトソース仕立て	鶏肉のホワイトソース	卵焼き	なすのトマト煮	人参の甘煮
鶏肉のくわ焼き	196	17.7	3.7	37	23	20.5	2.5	1.5	440	171 鶏肉/小麦/大豆/米/卵/乳成分/豚肉	鶏肉のくわ焼き	鶏肉のくわ焼き	じゃが芋の炒煮	人参のマーマレードソース	煮たばこ (小松菜)
豚カツ	236	11.4	11.9	19	20.4	17.8	2.6	1.7	279	119 卵/小麦/大豆/豚肉/ゼラチン/鶏肉/りんご	豚カツ	豚肉/小麦/大豆/豚肉/ゼラチン/鶏肉/りんご	じゃが芋の炒煮	人参のマーマレードソース	煮たばこ (小松菜)
かれのいんげん	201	12.5	5.5	32	26.2	23.2	3.1	1.4	417	134 ゼラチン/小麦/大豆/豚肉/乳成分/豚肉/米/ごま/鶏肉/さば/りんご	かれのいんげん	かれのいんげん	じゃが芋のベーコンサラダ	煮物 (ごぼう)	キャベツの塩だれ
赤魚のおろし煮	188	11.3	8.5	28	17.1	13.6	3.4	1.2	446	121 小麦/大豆/卵/乳成分/豚肉/鶏肉/りんご/落花生/ごま	赤魚のおろし煮	赤魚のおろし煮	ポテトサラダ	カリフラワーのトマトソース	ビーナツ和え (ほうれん草)
豚肉と根菜の煮物	200	11.7	7.9	41	20.9	17.4	3.6	1.7	451	132 豚肉/大豆/小麦/米/ごま/りんご/卵/乳成分/鶏肉	豚肉と根菜の煮物	豚肉と根菜の煮物	ごま和え (ほうれん草)	まんぷらごぼう (味噌)	じゃが芋のアリオリソース
鶏肉の西京焼き	224	16.1	9	32	19.5	16.3	3.2	2.2	367	164 鶏肉/大豆/ゼラチン/小麦/米/ごま/卵	鶏肉の西京焼き	鶏肉の西京焼き	鶏肉の炒り煮	ブロッコリーのサラダ (オーロラソース)	人参の胡麻和え
旨味たっぷりめばるの和風あん	186	13.7	7.7	41	15.5	13.6	2	1.7	318	139 小麦/大豆/米/鶏肉/卵/ゼラチン/ごま	旨味たっぷりめばるの和風あん	旨味たっぷりめばるの和風あん	なすの肉味噌炒め	卵焼き	鶏の土佐煮
さわらのマスタードソテー	203	12.5	11.6	52	12.9	10.1	2.8	1.6	538	205 小麦/大豆/豚肉/りんご/卵/乳成分/鶏肉	さわらのマスタードソテー	さわらのマスタードソテー	コンソメ煮 (大根・ベーコン)	じゃが芋のマヨ和え	ソテー風 (グリーンピース)
鶏肉とごぼうと野菜のカレー煮	194	17.6	6.4	41	16.8	14.1	2.7	1.7	467	165 鶏肉/大豆/小麦/米/卵/乳成分/豚肉/さば/ごま	鶏肉とごぼうと野菜のカレー煮	鶏肉とごぼうと野菜のカレー煮	ベーコンのクリーム煮	鶏の青じそソース	鶏の旨じそソース
乳粥煮	259	17.2	8.8	44	27.6	23.7	3.9	1.3	517	175 鶏肉/大豆/小麦/米/ごま/卵/乳成分/豚肉	乳粥煮	乳粥煮	ほうれん草のサラダ	白和え	さつま芋バター
餅焼	237	12.1	10.7	21	22.9	20.7	2.2	1.7	295	142 卵/小麦/鶏肉/大豆/ゼラチン/ごま/りんご/牛肉/豚肉/米	餅焼	餅焼	中華煮 (ささみ・ブロッコリー)	白和え	キャベツの和え物
ハンバーグ デミグラスソース仕立て	227	12.2	11.1	37	20	16.3	3.7	2.1	432	162 乳成分/小麦/牛肉/鶏肉/大豆/りんご/豚肉/卵/米	ハンバーグ デミグラスソース仕立て	ハンバーグ デミグラスソース仕立て	キャベツ和え (ささみ入り)	マヨネーズ和え	ソテー風 (菜の花)
さわらの蒲焼風	213	12.5	11.5	47	15.1	12.1	3.1	1.6	550	214 小麦/大豆/米/魚介類/卵/ごま	さわらの蒲焼風	さわらの蒲焼風	鶏肉の西京焼き	マヨネーズ和え	人参の煮物
さばの味噌煮	245	15.7	11.6	36	19.7	14.9	4.7	1.6	341	170 さば/小麦/大豆/卵/ごま	さばの味噌煮	さばの味噌煮	煮物 (のろす?)	ブロッコリーの中煎風サラダ	ごま和え (ほうれん草)
レモン巻るさっぱりチキン	191	16.9	8	38	13.6	10.3	3.3	1.9	492	155 鶏肉/乳成分/小麦/オレンジ/大豆/豚肉/ゼラチン/卵/米/りんご	レモン巻るさっぱりチキン	レモン巻るさっぱりチキン	大根のベーコンソテー風	里芋の和風あん	グリート相和え (なす)
ポークンチュー	249	14.1	13.2	48	19.4	16	3.4	1.4	436	159 牛肉/乳成分/小麦/大豆/りんご/米/鶏肉/豚肉/卵	ポークンチュー	ポークンチュー	ポテトサラダ	カリフラワーのマリネ	フルーツ
鮎の味噌漬け焼き	214	15.2	9.7	35	16.4	12.4	3.9	1.4	479	197 さけ/小麦/大豆/鶏肉/米/りんご	鮎の味噌漬け焼き	鮎の味噌漬け焼き	そぼろ煮	ひじきと大豆の煮物	トマト煮
白身魚の野菜たっぷり甘酢あんかけ	193	9.5	6.8	22	23.5	21.1	2.4	2.1	438	124 小麦/鶏肉/大豆/豚肉/ごま/卵/乳成分/卵	白身魚の野菜たっぷり甘酢あんかけ	白身魚の野菜たっぷり甘酢あんかけ	豆腐の煮物	ほうれん草のごま味噌和え	大根の味噌マヨかけ
豚肉のみぞれ煮	188	12	5.8	37	21.8	18.2	3.6	1.4	396	131 豚肉/小麦/大豆/米/魚介類/さば	豚肉のみぞれ煮	豚肉のみぞれ煮	煮物のきんぴら	人参の胡麻和え	キャベツの昆布和え
鶏肉の山椒焼き	214	16.9	5.9	35	23.7	20.7	3	1.5	558	144 鶏肉/小麦/大豆/米/魚介類/ごま/さば	鶏肉の山椒焼き	鶏肉の山椒焼き	豆腐の味噌煮	人参の甘煮	さつま芋のレンコン煮
めばるの照り焼き	206	12.1	5.1	37	28.4	25.1	3.3	1.1	453	143 小麦/大豆/米/魚介類/鶏肉/ごま/卵	めばるの照り焼き	めばるの照り焼き	鶏肉と豆の煮物	GPの和え物	人参のマヨサラダ
白身魚の唐揚げ野菜ソース	210	9	9.1	20	22.5	19.9	2.7	1.8	372	105 小麦/大豆/米/鶏肉/豚肉/りんご/卵/乳成分/魚介類/ごま	白身魚の唐揚げ野菜ソース	白身魚の唐揚げ野菜ソース	根菜煮 (れんこん・鶏肉)	じゃが芋の炒煮	鶏の和え物
肉じゃが	246	15.8	10.6	60	21.9	18.6	3.4	1.5	438	171 豚肉/大豆/小麦/米/卵/乳成分/ゼラチン/鶏肉	肉じゃが	肉じゃが	鶏肉とベーコンのサラダ風	あさりの炒煮	ブロッコリーの塩だれ
鶏肉の野菜たっぷり甘酢あんかけ	207	16.6	6.6	31	21.1	18.7	2.4	1.5	415	144 鶏肉/大豆/小麦/さば/卵/りんご/豚肉/くるみ	鶏肉の野菜たっぷり甘酢あんかけ	鶏肉の野菜たっぷり甘酢あんかけ	豆腐の煮物	じゃが芋の梅しそ和え	ナムル
回鍋肉	250	16.3	11.7	55	20.5	17.3	3.2	1.6	403	182 豚肉/小麦/鶏肉/大豆/ごま/りんご/卵/乳成分/米	回鍋肉	回鍋肉	さつま芋のサラダ	大根の甘酢	菜の花の胡麻和え
豚肉のブルコギ	238	14.8	12.3	59	17.3	14.3	3	1.5	432	155 小麦/小麦/ごま/卵/乳成分/豚肉/さば	豚肉のブルコギ	豚肉のブルコギ	ポテトサラダ	大根の生姜あんかけ	ほうれん草の青じそ味噌
めばるの塩焼き	204	14.4	9.4	45	16	13.5	2.6	1.4	418	157 鶏肉/小麦/鶏肉/豚肉/ごま/卵/米	めばるの塩焼き	めばるの塩焼き	じゃが芋の煮物	じゃが芋のマヨ和え	大豆の煮物
ホキ和風ソース	193	9.9	7.4	27	21.7	18.8	3	1.2	374	110 大豆/小麦/米/鶏肉/ごま	ホキ和風ソース	ホキ和風ソース	ごぼうのしぐれ煮風	大根の甘酢	いんげんのごま和え
チキンのクリームソース	222	18.7	8.8	41	17.9	13.5	4.4	1.7	527	204 鶏肉/乳成分/小麦/大豆/卵/豚肉/りんご/落花生/米	チキンのクリームソース	チキンのクリームソース	チキンのクリームソース	大根のアリオリソース	じゃが芋のアリオリソース
豚肉の塩だれ	202	11.4	8.1	40	21	17.4	3.7	1.5	359	122 豚肉/小麦/鶏肉/大豆/ごま/卵	豚肉の塩だれ	豚肉の塩だれ	煮物 (南瓜)	ひじきソテー	運根の甘煮
鮎の照り煮	206	13.2	9.3	36	17.1	13.6	3.4	1.3	468	174 さけ/大豆/小麦/くるみ/卵/米	鮎の照り煮	鮎の照り煮	じゃが芋の鶏肉あんかけ	GPのマヨ和え	なすのくるみ和え
赤魚の煮つけ	206	11.5	11.1	30	15.4	12.8	2.6	1.2	375	123 小麦/大豆/卵/乳成分/豚肉/鶏肉/りんご/ごま	赤魚の煮つけ	赤魚の煮つけ	ポテトサラダ	ほうれん草のお浸し	ブロッコリーの幸し和え
豚肉となすのみそ炒め	190	11.4	8	37	18.4	15.9	2.5	1.6	315	121 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	豚肉となすのみそ炒め	根菜の煮物 (大根・人参)	小松菜の幸し和え	蓮根の木の芽和え
タンダーチキン	267	17	14.2	46	18.7	14.8	3.9	1.6	412	162 鶏肉/大豆/小麦/乳成分/豚肉/りんご/米	タンダーチキン	タンダーチキン	コンソメ煮	ごぼうサラダ	カリフラワーのカレー和え
鮎の塩焼き	200	15.1	7.8	44	17.7	15.2	2.5	1.5	428	169 卵/小麦/オレンジ/大豆/米/鶏肉/ごま/落花生	鮎の塩焼き	鮎の塩焼き	じゃが芋の炒め煮	ほうれん草のくるみ和え	豆腐の煮物
あさりのオイスターソース炒め	203	11.4	5.1	40	28.3	25.4	2.8	1.8	248	174 大豆/小麦/ごま/鶏肉/豚肉/乳成分/りんご/卵/米	あさりのオイスターソース炒め	あさりのオイスターソース炒め	ひろうすの煮物	カリフラワーのサラダ	人参の甘酢
鶏肉の油淋ソース	210	16.7	7.4	57	19.5	17.2	2.3	1.9	494	151 鶏肉/大豆/小麦/米/ごま/豚肉/卵/乳成分/かに/ゼラチン	鶏肉の油淋ソース	鶏肉の油淋ソース	豆腐のオイスター煮	大根のナムル	大学芋
豆腐とあさりのんにく醤油炒め	206	10.3	10.6	27	17.4	14.2	3.2	1.7	295	152 大豆/小麦/米/ごま/さば/りんご/牛肉/鶏肉/豚肉/ゼラチン	豆腐とあさりのんにく醤油炒め	豆腐とあさりのんにく醤油炒め	中華風金平 (ごぼう・人参)	カリフラワーの梅和え	小松菜の中華和え
鶏のから揚げ	268	13.5	15.6	35	18.4	14.8	3.5	1.9	392	142 卵/小麦/鶏肉/大豆/ゼラチン/豚肉/りんご/米/乳成分	鶏のから揚げ	鶏のから揚げ	煮物 (人参・人参)	ほうれん草とベーコンのソテー	じゃが芋の明太マヨ和え
豚肉のサムジャン炒め	181	13.2	7.3	44	15.3	12.8	2.5	1.5	355	151 豚肉/大豆/小麦/米/ごま/鶏肉/卵/乳成分/牛肉/ゼラチン	豚肉のサムジャン炒め	豚肉のサムジャン炒め	白菜の中華煮	人参の白和え	ブロッコリーの和え物
かれののみぞれ煮	191	12.9	8.9	32	15.6	12.6	3	1.1	365	130 ゼラチン/小麦/大豆/卵/乳成分/豚肉/鶏肉/ごま/米	かれののみぞれ煮	かれののみぞれ煮	ジャーマンポテト	人参の幸し和え	グリーンピースの甘煮
さわらの西京焼き 柚子風味	217	11.9	10.2	42	19.4	16.3	3.1	2.2	557	209 大豆/小麦/米/鶏肉/豚肉/ごま/乳成分/りんご	さわらの西京焼き 柚子風味	さわらの西京焼き 柚子風味	煮物の甘酢	小松菜の和え物	ブロッコリーのマリネ
豚肉のバーベキューソース	204	15.9	8.1	38	17.7	15.1	2.7	1.4	443	144 鶏肉/大豆/りんご/卵/乳成分/豚肉/小麦	豚肉のバーベキューソース	豚肉のバーベキューソース	ほうれん草とベーコンのバターソテー	じゃが芋のアリオリソース	人参のマーマレードソース
チキンのトマトソース煮込み	255	15.7	13.8	46	17.8	14.6	3.1	1.5	468	178 大豆/小麦/鶏肉/りんご/卵/乳成分/豚肉/小麦	チキンのトマトソース煮込み	チキンのトマトソース煮込み	チキンのトマトソース煮込み	人参のグラッセ	ほうれん草のバターソース
鮎のちゃんちゃん焼き	204	14.1	8.5	29	17.1	13.9	3.2	1.6	399	184 さけ/小麦/鶏肉/大豆/豚肉/ごま/りんご/ゼラチン/乳成分/米	鮎のちゃんちゃん焼き	鮎のちゃんちゃん焼き	ひじき煮 (大豆)	れんこんの幸し和え	グリーンピースの甘煮
あじのぶり辛焼き	208	11.7	12	42	13.4	10.5	2.9	1.4	385	179 小麦/大豆/米/ごま/卵	あじのぶり辛焼き	あじのぶり辛焼き	大豆と青菜の煮物	人参のマヨ和え	ひじきの煮物
豚肉と豆腐の炒め物	204	12.7	6.1	41	24.2	21.5	2.8	1.3	399	142 豚肉/大豆/小麦/米/鶏肉/卵	豚肉と豆腐の炒め物	豚肉と豆腐の炒め物	根菜の煮物 (大根・人参)	ほうれん草の柚子和え	人参の炒め物
鶏肉の梅風味焼き	210	15.5	8.6	29	18.2	15.5	2.7	1.4	418	148 鶏肉/小麦/大豆/米/りんご/くるみ/ごま	鶏肉の梅風味焼き	鶏肉の梅風味焼き	煮物 (里芋・人参)	くるみ和え (プロ)	運根のきんぴら風
柚子巻るさばの塩焼き	208	14.8	11.5	46	11.2	9.4	1.8	1.4	367	150 さば/小麦/大豆/豚肉/豚肉/米/卵/ごま	柚子巻るさばの塩焼き	柚子巻るさばの塩焼き	ほうれん草とささみの華風煮	白菜の酢味噌和え	人参のマヨ和え
白身魚の唐揚げ 生姜ソース	216	10.4	10.3	26	20.9	17.9	3	1.6	354	112 小麦/大豆/卵/乳成分/りんご/魚介類/米/鶏肉/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	じゃが芋のそぼろあんかけ	大根の酢味噌和え	キャベツのソテー (ベーコン入り)
麻婆豆腐	197	13.4	9.3	40	15.6	12.7	2.8	1.4	391	144 鶏肉/大豆/乳成分/小麦/牛肉/ごま/豚肉/卵/りんご	麻婆豆腐	麻婆豆腐	ブロッコリーのハム和え	カリフラワーのカレー和え	なすのトマト和え
八宝菜	205	12.5	10.8	30	14.7	11.7	3	1.4	300	138 豚肉/小麦/鶏肉/大豆/ごま/卵/乳成分	八宝菜	八宝菜	ひろうすのあんかけ	カリフラワーの煮物	いんげんのごま和え
チキンラタトゥイユ	238	16	7.9	38	27.1	23.1	4	1.3	537	143 鶏肉/大豆/乳成分/小麦/りんご/豚肉/卵	チキンラタトゥイユ	チキンラタトゥイユ	じゃが芋のコンソメ煮	運根のソテー	人参のマーマレードソース
豚肉の生姜焼き	197	12.4	8.6	37	17.6	15	2.6	1.5	312	130 豚肉/小麦/鶏肉/大豆/レンジ/米/ごま/さば	豚肉の生姜焼き	豚肉の生姜焼き	大根と青菜の煮物	鶏の木の芽和え	ブロッコリーの和え物
白身魚のフリッター	265	13.2	15	35	19.5	16.8	2.8	1.3	389	119 小麦/大豆/豚肉/りんご/卵/乳成分/さば/魚介類/鶏肉/米	白身魚のフリッター	白身魚のフリッター	鶏とほうれん草のクリーム煮	カリフラワーのマリネ	人参の甘煮
かれの塩焼き風	194	13.8	8.9	42	15.1	12.6	2.6	1.3	414	137 ゼラチン/鶏肉/豚肉/小麦/大豆/米/ごま/りんご/卵	かれの塩焼き風	かれの塩焼き風	じゃが芋のそぼろ煮	運根の梅しそ和え	いんげんの幸し和え
豚肉のスタミナ炒め	240	13	6.6	37	32.8	29.8	3	1.6	471	156 豚肉/大豆/小麦/鶏肉/りんご/ごま/米	豚肉のスタミナ炒め	豚肉のスタミナ炒め	鶏肉のスタミナ炒め	カリフラワーのトマト和え	豆腐のごま和え
ガーリックチキン	205	16.4	9.6	34	13.7	11.3	2.3	1.7	307	137 乳成分/小麦/鶏肉/大豆/豚肉/りんご/卵/米	ガーリックチキン	ガーリックチキン	ひろうすの煮物	ほうれん草の酢	