<<MFSやわらか食　栄養価＞＞

	献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	コレステロール (mg)	炭水化物 (g)	糖質 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	アレルギー項目	主菜	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	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もと野菜の煮物	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）	金時豆	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	いんげんの辛し和え	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	146	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	大根の生姜あんかけ	人参のグラッセ	酢味噌和え	煮豆
	さばのにんにく醤油焼き	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	さばのにんにく醤油焼き	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
	鰆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	鰆のホワイトソース仕立て	キャベツのソテー（ベーコン入り）	卵焼き	なすのトマト煮	金時豆
	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	じゃが芋の炒煮	人参のマーマレードソース	煮びたし（小松菜）	なます
	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/米/りんご	豚カツ	煮物（鶏）	じゃが田楽風	しそ和え	お浸し（ブロッコリー）
	かれいの大根煮	201	12.5	5.5	32	26.2	23.2	3.1	1.4	417	134	ゼラチン/小麦/大豆/卵/乳成分/豚肉/米/ごま/鶏肉/さば/りんご	かれいの大根煮	じゃが芋のベーコンサラダ	煮物（ごぼう）	キャベツの梅だれ	金時豆
	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/米/卵/乳成分/豚肉/鶏肉/りんご/落花生/ごま	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	ピーナッツ和え（ほうれん草）	白和え
	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	豚肉と根菜の煮物	ごま和え（ほうれん草）	きんぴらごぼう（味噌）	じゃが芋のアリオリソース	れんこんの梅和え
	鶏肉の西京みそ漬け焼き	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	鶏肉の西京みそ漬け焼き	蓮根の炒り煮	ブロッコリーのサラダ（オーロラソース）	人参の胡麻和え	香りお浸し（大根）
	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	なすの肉味噌炒め	卵焼き	筍の土佐煮	煮豆腐
	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	コンソメ煮（大根・ベーコン）	じゃが芋のマヨ和え	ソテー風（グリンピース）	人参のグラッセ
	鶏肉とごろっと野菜のカレー煮	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	鶏肉とごろっと野菜のカレー煮	ベーコンのクリーム煮	筍の青じそソース	青のり和え（じゃが芋）	辛し和え
B	筑前煮	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	筑前煮	ほうれん草のサラダ	白和え	さつま芋バター	金時豆
	酢鶏	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	酢鶏	中華煮（ささみ・ブロコリー）	豆腐煮	キャベツの和え物	大豆の煮物
	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	キャベツ和え（ささみ入り）	じゃが芋のゆかり和え	ソテー風（菜の花）	コンソメ煮（大根）
	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	茄子の煮物	マヨネーズ和え	人参のごま和え	大豆の煮物
	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/米/ごま	さばの味噌煮	煮物（ひろうす）	ブロッコリーの中華風サラダ	ごま和え（ほうれん草）	GPの白和え
	レモン香るさっぱりチキン	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	レモン香るさっぱりチキン	大根のベーコンソテー風	里芋の和風あん	トマト和え（なす）	グリンピースの甘煮
	ポークシチュー	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	ポークシチュー	ポテトサラダ	カリフラワーのマリネ	フルーツ	トマト煮
	鮭の味噌漬け焼き	214	15.2	9.7	35	16.4	12.4	3.9	1.4	479	197	さけ/大豆/小麦/鶏肉/米/りんご	鮭の味噌漬け焼き	そぼろ煮	ひじきと大豆の煮物	グリンピースのサラダ	豆腐の梅和え
	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/米/ごま/乳成分/卵	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	さつま芋バター	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/ごま/米/鶏肉/さば	豚肉のみぞれ煮	煮物（南瓜・なす）	蓮根のきんぴら	キャベツの昆布和え	ひじき煮
	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	豆腐の昆布煮	人参の甘煮	さつま芋のレモン煮	香りお浸し（大根）
	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	さつま芋と鶏肉の煮物	GPの辛し和え	人参のマヨサラダ	金時豆
	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	根菜煮（れんこん・鶏肉）	じゃが芋のごま煮	筍の和え物	大根のしそ和え
	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	南瓜とベーコンのサラダ風	あさりの炒煮	卵焼き	ブロッコリーの塩だれ
C	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/米/りんご/豚肉/くるみ	鶏肉の野菜たっぷり甘酢あんかけ	豆腐の含め煮	じゃが芋の梅しそ和え	ナムル	蓮根のくるみ和え
	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	さつま芋のサラダ	大根の甘酢	大豆の甘煮	菜の花の胡麻和え
	豚肉のプルコギ	238	14.8	12.3	59	17.3	14.3	3	1.5	432	155	大豆/小麦/米/ごま/卵/乳成分/豚肉/さば	豚肉のプルコギ	ポテトサラダ	大根の生姜あんかけ	ほうれん草の青じそ風味	ひじき煮
	めばるの塩焼き	204	14.4	9.4	45	16	13.5	2.6	1.4	418	157	小麦/大豆/鶏肉/豚肉/ごま/卵/米	めばるの塩焼き	鶏肉と人参の煮物	じゃが芋のマヨ和え	白菜の酢味噌和え	大豆の煮物
	ホキの和風ソース	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	ごぼうのしぐれ煮風	大根の甘酢	いんげんのごま和え	さつま芋のあんこ煮
	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	トマト煮（ブロッコリー・ベーコン）	じゃが芋アリオリソース	グリンピースのピーナツ和え	カリフラワーのマリネ
	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/米/卵	豚肉の塩だれ	煮物（南瓜）	ひじきソテー	蓮根の甘煮	人参サラダ
	鮭の照り煮	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	鮭の照り煮	じゃが芋の和風あんかけ	GPのマヨ和え	なすのくるみ和え	ひじき和え
	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/米/卵/乳成分/豚肉/鶏肉/りんご/ごま	赤魚の煮つけ	ポテトサラダ	豆腐の煮物	ほうれん草のお浸し	ブロッコリーの辛し和え
	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	根菜の煮物（大根・人参）	小松菜の辛し和え	りんご	蓮根の木の芽和え
	タンドリーチキン	267	17	14.2	46	18.7	14.8	3.9	1.6	412	162	鶏肉/大豆/卵/小麦/乳成分/豚肉/りんご/米	タンドリーチキン	コンソメ煮	ごぼうサラダ	カリフラワーのカレー和え	グリンピースの甘煮
	鰆の粕漬け	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	鰆の粕漬け	じゃが芋の炒め煮	ほうれん草のピーナツ和え	豆腐のごま和え	人参の甘煮
	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	ひろうすの煮物	カリフラワーのサラダ	人参の甘酢	金時豆
	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	豆腐のオイスター煮	大根のナムル	大学芋	かに入り卵蒸し
D	豆腐とあさりのにんにく醤油炒め	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	豆腐とあさりのにんにく醤油炒め	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	昆布豆
	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	煮物（鶏肉・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	大豆のトマト煮
	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	白菜の中華煮	さつま芋の甘煮	人参の白和え	ブロッコリーの和え物
	かれいのみぞれ煮	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	かれいのみぞれ煮	ジャーマンポテト	人参の辛し和え	グリンピースの甘煮	ひじきの煮物
	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	煮物（じゃが芋・人参）	蓮根の甘酢	小松菜の和え物	ブロッコリーのマリネ
	鶏肉のバーベキューソース	205	16	8.2	38	17.8	15.2	2.6	1.4	443	144	鶏肉/大豆/りんご/卵/乳成分/豚肉/小麦	鶏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	キャベツのカレーマリネ
	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/米	チキンのトマトソース煮込み	じゃが芋のマヨマスタード和え	人参のグラッセ	あさりのソテー	ほうれん草のバターソテー
	鮭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	鮭のちゃんちゃん焼き	ひじき煮（大豆）	れんこんの辛し和え	グリンピースの甘煮	人参のマーマレードソース
	あじのピリ辛焼き	208	11.7	12	42	13.4	10.5	2.9	1.4	385	179	小麦/大豆/米/ごま/卵	あじのピリ辛焼き	大豆と青菜の煮物	人参のマヨ和え	豆腐のみたらし風	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	根菜の煮物（大根・人参）	ほうれん草の柚子和え	ポテトサラダ	金時豆
	鶏肉の梅風味焼き	210	15.5	8.6	29	18.2	15.5	2.7	2	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	煮物（里芋・人参）	くるみ和え（プロ）	蓮根のきんぴら風	なすの胡麻味噌
	柚子香るさばの塩焼き	208	14.8	11.5	46	11.2	9.4	1.8	1.4	367	150	さば/小麦/大豆/鶏肉/豚肉/米/卵/ごま	柚子香るさばの塩焼き	ほうれん草とささみの華風煮	白菜の酢味噌和え	豆腐のあんかけ	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	じゃが芋のそぼろあんかけ	大根の酢味噌和え	大豆のマヨ和え	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	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	ふかし芋
E	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/米/乳成分	八宝菜	ひろうすのあんかけ	カリフラワーのソテー	いんげんのごま和え	大豆の甘煮
	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	じゃが芋のコンソメ煮	蓮根のソテー	人参のマーマレードソース	ブロッコリーのマヨ和え
	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/オレンジ/米/ごま/さば	豚肉の生姜焼き	大根と青菜の煮物	筍の木の芽和え	人参のごま和え	大豆のと昆布の和え物
	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	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	ひじきサラダ
	かれいの塩焼き風	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	かれいの塩焼き風	じゃが芋のそぼろ煮	蓮根の梅しそ和え	いんげんの辛し和え	大豆の和え物
	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	大学芋	カリフラワーのトマト和え	菜の花の煮びたし	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	ひろうすの煮物	ほうれん草の酢味噌和え	人参のアリオリソース	ひじきサラダ
	白身魚のトマトソース	194	11.1	8.5	32	19.5	16.6	2.9	1.3	491	150	大豆/小麦/鶏肉/りんご/豚肉/卵/乳成分	白身魚のトマトソース	煮物（じゃが芋・人参）	ほうれん草とベーコンのバターソテー風	カリフラワーのマリネ	りんごのコンポート
	サーモンフライ	255	10.7	11.1	31	27.4	24	3.4	1.7	444	101	小麦 / 鶏肉 / 大豆 / 豚肉 / 卵 / 乳成分 / さけ / りんご / 魚介類 / 米 / ゼラチン / ごま	サーモンフライ	南瓜のひき肉あんかけ	卵焼き	ほうれん草の白和え	じゃが芋のマヨ和え
	カレー風味の洋風肉じゃが	190	12.4	5.2	37	23.7	20.3	3.5	1.7	399	153	豚肉/大豆/小麦/鶏肉/卵/乳成分/米	カレー風味の洋風肉じゃが	白菜のクリーム煮	ブロッコリーの醤油だれ	大根の甘酢	金時豆
	チキンのハーブ焼き	232	16.2	11.9	40	15.5	12.8	2.7	1.7	461	142	鶏肉/大豆/乳成分/小麦/卵/豚肉/ごま	チキンハーブ焼き	ポテトとベーコンのトマト煮	キャベツの辛し和え	人参のグラッセ	カリフラワーのカレー和え
	あじのさっぱり梅おろし煮	201	10.6	11.4	39	14.5	11.3	3.2	1.6	422	153	小麦/大豆/米/りんご/さば	あじのさっぱり梅おろし煮	じゃが芋のカレー煮	ほうれん草の和え物	グリンピースの甘煮	大豆のひじき煮
	鮪のつけ焼き	218	14	12.5	43	12.6	10.1	2.5	1.6	330	136	さば/小麦/大豆/米/鶏肉/卵	鮪のつけ焼き	ささみと人参の味噌マヨかけ	ブロッコリーの甘酢かけ	カリフラワーのケチャップ煮	ひじきサラダ
	鶏肉の黒酢炒め	210	20.3	7.6	38	14.9	12.6	2.3	2	451	183	牛肉/大豆/鶏肉/豚肉/ゼラチン/米/小麦/乳成分/りんご	鶏肉の黒酢炒め	豆腐の中華風旨煮	ほうれん草のお浸し	大豆とトマトの和え物	人参のマリネ