

<<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)	繊維 (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	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	238	16.6	6.6	35	27.4	23.9	3.5	1.7	389	159	卵/大豆/鶏肉/小麦	おだしのきいたがんと野菜の煮物	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)
すまじき風	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	すまじき風	じゃが芋のごまだレサラダ	ごぼうの田楽風	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/小麦/大豆/ごま/りんご/ゼラチン/鶏肉/米	豚肉の味噌炒め	大根の生巻あんかけ	人参のグラッセ	ひじき煮 (大豆)
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)
鶏肉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	鶏肉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
鶏肉のくわ焼き	196	17.7	37	37	20.5	2.5	1.5	440	171	鶏肉/小麦/大豆/米/卵/乳成分/豚肉/米	鶏肉のくわ焼き	じゃが芋の炒焼き	人参のマーメイドソース	煮びたし (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/米/りんご	豚カツ	煮物 (鶏)	じゃが田楽風	しそ和え
かれのい大根煮	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	かれのい大根煮	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
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/鶏肉/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	鶏肉/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)	りんごのアプリオリソース
鶏肉の西京みそ漬焼き	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	鶏肉の西京みそ漬焼き	運振の炒り煮	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	なすの肉味噌炒め	卵焼き	筍の土佐煮
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	コンソメ煮 (大根・ベーコン)	じゃが芋のマヨ和え	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	筍の善じそソース	善じそ和え (じゃが芋)
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
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・ブロッコリー)	豆腐煮	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	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)
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	ヨネズ和え	大豆の煮物
さばの味噌煮	238	14.5	11.8	36	18.8	14.3	4.6	1.5	338	157	さば/小麦/大豆/卵/米/ごま	さばの味噌煮	煮物	ブロッコリーの中華風サラダ	ごま和え (ほうれん草)
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	グリルピーズの甘煮
ポークチキ	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	ポークチキ	ポテトサラダ	カリフラワーのマリネ	フルーツ
鮭の味噌漬焼き	214	15.2	9.7	35	16.4	12.4	3.9	1.4	479	197	さけ/大豆/小麦/米/卵/米/りんご	鮭の味噌漬焼き	そば煮	グリルピーズのサラダ	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/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
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)	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	香りのレモン煮
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	さつま芋と鶏肉の煮物	GPの善し和え
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	鶏肉の唐揚げ野菜ソース	じゃが芋のごま煮	筍の和え物
肉じゃが	246	15.8	10.6	60	21.9	18.6	3.4	1.5	438	171	鶏肉/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	あさりひの炒焼き	ブロッコリーの梅だれ
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/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
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	鶏肉/大豆/豚肉/米/ごま/りんご/卵/乳成分/米	さつま芋のサラダ	大根の甘酢
豚肉のブルコギ	238	14.8	12.3	59	17.3	14.3	3	1.5	432	155	小麦/大豆/米/ごま/卵/乳成分/豚肉/さば	豚肉のブルコギ	ポテトサラダ	大根の生巻あんかけ	ほうれん草の善じそ風味
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	じゃが芋の煮物	鶏肉と人参の煮物	白菜の酢味噌和え
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	ホキの和風ソース	鶏肉と人参の煮物	ごぼうのしぐれ煮風	大根の甘酢
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	トマト煮 (ブロッコリー・ベーコン)	じゃが芋アプリオリソース
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/米/卵	豚肉の塩だれ	煮物 (南瓜)	キャベツの善し和え	ひじきソテー
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	なすのくるみお浸し
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	ポテトサラダ	豆腐の煮物	ブロッコリーの善し和え
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	鶏肉/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)	小松菜の善し和え	ほうれん草のお浸し
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/卵/乳成分/豚肉/りんご/米	タンダーチキン	コンソメ煮	カリフラワーのサラダ	グリルピーズの甘煮
鶏の粕漬	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	鶏の粕漬	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
あさりのオイスターソース炒め	197	10.2	5.2	40	27.5	24.8	2.7	1.8	246	61	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	豆腐の煮物	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	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
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
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	人参の白和え	さつま芋の甘煮
かれのいみぞれ煮	191	12.9	8.9	32	15.6	12.6	3.1	1.1	365	130	ゼラチン/小麦/大豆/卵/乳成分/豚肉/鶏肉/ごま/卵	かれのいみぞれ煮	じゃまポテト	人参の善し和え	グリルピーズの甘煮
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	煮物 (じゃが芋・人参)	小松菜の和え物	ブロッコリーのマリネ
鶏肉のパーベキューソース	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	鶏肉のパーベキューソース	ほうれん草とベーコンのバターソテー	じゃが芋のアプリオリソース	人参のマーメイドソース
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/米	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	あさりのソーテー
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)	れんこんの善し和え	人参のマーメイドソース
あじのぶり焼き	208	11.7	12	42	13.4	10.5	2.9	1.4	385	179	小麦/大豆/米/りんご/ごま	あじのぶり焼き	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	鶏肉/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
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/米/りんご/くるみ/ごま	鶏肉の梅風味焼き	煮物 (里芋・人参)	運振のきんぴら風	なすの味噌味噌
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/豚肉/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	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/米/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	キャベツのマヨ和え (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	カリフラワーの和え物	なすのトマト和え
八宝菜	199	11.3	10.9	30	13.9	11	2.9	1.3	297	126	豚肉/小麦/鶏肉/大豆/ごま/卵/米/乳成分	八宝菜	豆腐のあんかけ	カリフラワーのソテー	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	じゃが芋のコンソメ煮	人参のマーメイドソース	ブロッコリーのマヨ和え
豚肉の生巻焼き	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	豚肉の生巻焼き	大根の青菜の煮物	筍の木の芽和え	大豆のごま和え
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	筍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
かれのい塩焼き風	194	13.8	8.9	42	15.1	12.6	2.6	1.3	414	137	ほうれん草/豚肉/豚肉/小麦/大豆/米/ごま/りんご/卵	かれのい塩焼き風	いんげん草のそぼろ煮	運振の梅しそ和え	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
ガーリックチキン	198	15.2	9.8	33	12.9	10.7	2.6	1.6	305	125	乳成分/小麦/鶏肉/大豆/豚肉/りんご/卵/米	ガーリックチキン	豆腐の煮物	ほうれん草の酢味噌和え	人参のアプリオリソース
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	りんごのコンポート
ザーモンフライ	255	10.7	11.1	31	27.4	24	3.4	1.7	444	101	小麦/豚肉/大豆/豚肉/卵/乳成分/さば/りんご/魚介類/米/ゼラチン/ごま	ザーモンフライ	南瓜のひき肉あんかけ	卵焼き	ほうれん草の白和え
カレー風味の洋風肉じゃが	190	12.													