

<<MFSやわらか食 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	副菜1	副菜2	副菜3	副菜4				
		(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(g)	(g)							(mg)	(mg)		
A	おだしのきいたがんとも野菜の煮物	238	16.6	6.6	35	27.4	23.9	3.5	1.7	389	159	卵/大豆/鶏肉/米/小麦	おだしのきいたがんとも野菜の煮物	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/鶏肉/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/米/りんご/ゼラチン/鶏肉/米	豚肉の味噌炒め	大根の生あんかけ	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	キャベツのマリネ	ひじき煮（大豆）	人参の甘煮
	鶏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/卵/米/ゼラチン/りんご	鶏のホワイトソース仕立て	鶏肉のくわ焼き	キャベツのソテー（ペーコン入り）	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	豚肉（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/豚肉/乳成分/豚肉/米/りんご	かれいの大根煮	じゃが芋のペーコンサラダ	煮物（ごぼう）	キャベツの梅だれ	金時豆
	赤魚の煮物	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	赤魚の煮物	ポークソラダ	カリフラワーのトマトソース	ピーナツ和え（ほうれん草）	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/さば/りんご/卵/乳成分	豚肉と根菜の煮物	ごま和え（ほうれん草）	まきびらごぼう（味噌）	じゃが芋のアリオリソース	れんこんの梅和え
	鶏肉の西京漬け焼き	224	16.1	9	32	19.5	16.3	3.2	2.2	367	164	鶏肉/小麦/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	香しお浸し（大根）
	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	めばるの和風あん	なすの肉味噌炒め	卵焼き	菊の土佐煮	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	じゃが芋のマヨ和え	コンソメ煮（大根・ペーコン）	ソテー風（グリーンピース）	人参のグラッセ
	鶏肉と野菜のカレー煮	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	鶏肉と野菜のカレー煮	ペーコンのクリーム煮	菊の青じそソース	青のり和え（じゃが芋）	幸し和え
B	乳煎煮	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	乳煎煮	ほうれん草のサラダ	白和え	さつま芋バター	金時豆
	煎鶏	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	煎鶏	牛蒡煮（ささみ・ブロッコリー）	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/豚肉/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	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	ブロッコリーの中巻風サラダ	ごま和え（ほうれん草）	GPの白和え
	レモン香るチキンソテー	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	レモン香るチキンソテー	大根のペーコンソテー風	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	19.5	16.1	3.4	1.4	437	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
	鶏の味噌漬け焼き	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	鶏の味噌漬け焼き	そば煮	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
	豚肉の煮もの	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/ごま	豚肉の煮もの	煮物（南豆・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	さつま芋のレモン煮	香しお浸し（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	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	根菜煮（れんこん・鶏肉）	じゃが芋のごま煮	菊の和え物	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	肉じゃが	あさりの炒煮	ブロッコリーの塩だれ	
C	鶏肉の甘酢あんかけ	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	鶏肉の甘酢あんかけ	豆腐の食み煮	じゃが芋の梅しそ和え	ナムル	蓮根のくるみ和え
	照鍋肉	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	照鍋肉	大根の甘酢	大根の花の胡麻和え	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	大豆/小麦/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	鶏肉と人参の煮物	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	ホキの和風ソース	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・ペーコン）	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
	鶏肉の塩だれ	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	鶏肉の塩だれ	豚肉（南豆）	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	ひじき煮
	赤魚の煮付け	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	赤魚の煮付け	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/さば/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
	鮭の粕漬け	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	鮭の粕漬け	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
	魚介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	161	大豆/小麦/ごま/鶏肉/豚肉/乳成分/りんご/卵/米	魚介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	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	かに入り御返し
D	豆腐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）	ほうれん草とペーコンのソテー	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
	かれいの煮物	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	かれいの煮物	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	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	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
	豚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	豚肉のバーベキューソース	ほうれん草とペ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	キャベツのカーマリーネ
	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	キーンズのトマトソース煮込み	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/米/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	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	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
	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	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	
	白身魚の唐揚げ生薬ソース	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/米/鶏肉/豚肉	白身魚の唐揚げ生薬ソース	じゃが芋のそばろあんかけ	大根の酢味噌和え	キャベツのマヨ和え	人参のソテー（ペーコン入り）
	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	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	大豆の甘煮
	チキンラトウィユ	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	チキンラトウィユ	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