

<<MFSやわかか食 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
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/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)	金時豆	お浸し (大根・ゆず)
すき焼き風	204	12.1	8.3	23	20.6	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	13.1	5.1	37	25.1	21.2	4	1.8	361	146	豚肉/小麦/小麦/ごま/ゼラチン/鶏肉/米	豚肉の味噌炒め	大根の生妻あんかけ	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
鱈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	鱈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)	キャベツのソテー	なすのトマト煮
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/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 (小豆菜)	なます
鶏カツ	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	鶏カツ	小麦(鶏)	じゃが田楽風	じゃが田楽風	お浸し (ブロッコリー)
かれのいんげん煮	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	かれのいんげん煮	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
赤身の煮物	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	赤身の煮物	じゃが芋のサラダ	カリフラワーのトマトソース	ピーナツ和え (ほうれん草)	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/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	れんごんの梅和え
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/大豆/ゼラチン/小麦/ごま/卵	鶏肉の西京漬け焼き	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)
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/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	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/米/鶏肉/りんご/卵/乳成分/鶏肉	さわらのマスタードソテー	鶏肉と野菜のカレー煮	じゃが芋のマヨ和え	じゃが芋のマヨ和え	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/卵/乳成分/豚肉/さば/ごま	鶏肉と野菜のカレー煮	白和え	ほうれん草のサラダ	筍の青じそソース	人参のしそ和え
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/ごま/卵/乳成分/豚肉	筑前煮	ほうれん草のサラダ	白和え	さつまいもバター	金時豆
許鍋	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	許鍋	中華煮 (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/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)	コンソメ煮	コンソメ煮 (大根)	人参のグラッセ
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	さばの味噌煮	なすの味噌炒め	人参のしそ和え	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/ごま	さばの味噌煮	さばの味噌煮	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	トマトソース	グリんピースの甘煮
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/米	ポークシチュー	ポテトサラダ	カリフラワーのマリネ	ひじきと大豆の煮物	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	そばサラダ	ひじきと大豆の煮物	グリんピースのサラダ	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	さつまいもバター	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/さば	豚肉の煮もの	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	鶏肉の昆布煮	人参の甘煮	さつまいもの和風あん	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	さつまいもと鶏肉の煮物	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 / 卵 / りんご / 卵 / 乳成分 / 魚介類 / ごま	白身魚の唐揚げ	じゃが芋の唐揚げ	根菜煮 (れんこん・鶏肉)	大根のしそ和え	金時豆
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/卵/乳成分/ゼラチン/鶏肉	肉じゃが	南瓜とペーコンのサラダ風	あさり炒煮	卵焼き	ブロッコリーの梅だれ
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	豆腐の旨み煮	じゃが芋の梅しそ和え	ナルル	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	さつまいものサラダ	大根の甘酢	大豆の甘煮	菜の花の胡麻和え
豚肉のブルコギ	238	14.8	12.3	59	17.3	14.3	3	1.5	432	155	大豆/小麦/大豆/卵/乳成分/豚肉/さば	豚肉のブルコギ	ポテトサラダ	ほうれん草の青じそ風味	ひじき煮	人参のグラッセ
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/鶏肉/ごま/卵/米	めばるの塩焼き	鶏肉/人参の煮物	じゃが芋のマヨ和え	大豆の酢味噌和え	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/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	さつまいものあん煮	さつまいものあん煮
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	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)	じゃが芋のアリオリソース	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/卵	豚肉の塩だれ	豚肉の塩だれ	キャベツ(南瓜)	人参のサラダ	人参のサラダ
鮭の照り煮	206	13.2	9.3	36	17.1	13.6	3.4	1.3	468	174	さけ/小麦/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	人参の甘煮	ひじき和え
赤身の煮つけ	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	赤身の煮つけ	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
タンダーチキン	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/ごま	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	人参の甘煮
鱈の柏漬け	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	鱈の柏漬け	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/豚肉/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/ごま/豚肉/卵/乳成分/かに/ゼラチン	鶏肉の油淋ソース	豆腐の油淋ソース	大根のナムル	人参の甘酢	かに入り御飯
豆腐のんにく醤油炒め	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	昆布煮
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/鶏肉/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	人参のマヨ和え	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/ごま/米/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	さつまいもの甘煮	ブロッコリーの和え物	ひじきの煮物
かれの煮物	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	かれの煮物	ジャーマンポテト	人参の辛し和え	グリんピースの甘煮	ブロッコリーのマリネ
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/大豆/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
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/米/ごま/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	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/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/大豆/卵/乳成分/ごま/りんご/ゼラチン/乳成分/米	鮭のちゃんちゃん焼き	鮭のちゃんちゃん焼き	れんごんの辛し和え	グリんピースの甘煮	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	13.5	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	大豆のマヨ和え	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	豆腐の炒め物	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	さばの塩焼き	ほうれん草とささみの華風煮	豆腐の酢味噌和え	人参のマヨ和え	人参のマヨ和え
白身魚の唐揚げ生妻ソース	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	白身魚の唐揚げ生妻ソース	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 (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
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
豚肉の生妻焼き	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	豚肉の生妻焼き	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	ひじきサラダ	人参のグラッセ
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/ごま/りんご/卵	かれの塩焼き風	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	大芋学	カリフラワーのトマト和		