

<<MFSやわかさ食 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	おだのさい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	おだのさいいたがんと野菜の煮物	ごぼうのしじら煮サラダ	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 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 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	168 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	人参のグラッセ	大豆	
	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	203	12.8	7.3	40	22.2	19.6	2.6	1.2	395	176 大豆/乳成分/小麦/鶏肉/豚肉/米/卵/ゼラチン/りんご	鱈のホワイトソース仕立て	キャベツのソテー (ペーコン入り)	キャベツのソテー	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	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/りんご	豚カツ	キャベツ (鶏)	キャベツ (鶏)	じゃが田楽風	しそ和え	お浸し (ブロッコリー)
	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/ごま/鶏肉/さば/りんご	かれのい大根煮	じゃが芋のペーコンサラダ	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/卵/乳成分/豚肉/鶏肉/りんご/落花生/ごま	赤魚の煮物	赤魚の煮物	カリフラワーのトマトソース	カリフラワーのトマトソース	白和え	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)	じゃが芋のアリオソース	りんごの梅和え	白和え
	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/卵/乳成分/豚肉/鶏肉/りんご/落花生/ごま/卵	鶏肉の西京漬け焼き	鶏肉の西京みそ漬焼き	ブロッコリーのサラダ (オーロラソース)	ブロッコリーのサラダ	香りの胡麻和え	香りの胡麻和え (大根)
	めばるの和風あん	182	13.5	7.4	40	15.3	13.3	2	1.7	315	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	筍の土佐煮	煮豆腐	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・ペーコン)	コンソメ煮 (大根・ペーコン)	じゃが芋のマヨ和え	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	鶏肉のクリーム煮	ペ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
	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	
	酢豚	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	酢豚	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)	キャベツのゆかり和え	ハンバーグのゆかり和え	コンソメ煮 (大根)	
	さわらの塩焼風	213	12.5	11.5	47	15.1	12.1	3.1	1.6	550	214 小麦/大豆/魚介類/卵/ごま	さわらの塩焼風	茄子の煮物	マヨネーズ和え	マヨネーズ和え	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/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	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	里芋の和風あん	トマト和え (なす)	グリーンピースの甘煮
	ポークソテー	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	ポークソテー	ポトトサラダ	ポトトサラダ	カリフラワーのマリネ	トマト煮	トマト煮
	豚肉の味噌漬け焼き	214	15.2	9.7	35	16.4	12.4	3.9	1.4	479	197 さけ/小麦/大豆/鶏肉/りんご	豚肉の味噌漬け焼き	そば煮	そば煮	ひじきと大豆の煮物	グリーンピースのサラダ	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/ごま/乳成分/卵	白身魚の甘酢あんかけ	白身魚の煮物	白身魚の煮物	ほうれん草のごま味噌和え	さつま芋バター	豆腐の味噌マヨかけ
	豚肉の煮も	188	12	5.8	37	21.8	18.2	3.6	1.4	396	131 豚肉/小麦/大豆/ごま/鶏肉/さば	豚肉の煮も	煮物 (南瓜・なす)	煮物のきんぴら	キャベツの昆布和え	ひじき煮	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	鶏肉の昆布煮	人参の甘煮	さつま芋のレモン煮	香りの梅和え (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/魚介類/豚肉/ごま/卵	めばるの照り焼き	根菜の煮物	根菜の煮物	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	じゃが芋のごま煮	じゃが芋のごま煮	大根のしそ和え	大根のしそ和え	
	肉じゃが	241	15.6	10.3	59	21.7	18.4	3.4	1.5	436	171 豚肉/大豆/小麦/米/卵/乳成分/ゼラチン/鶏肉	肉じゃが	南瓜とピーコンのサラダ風	あさり炒煮	卵焼き	ブロッコリーの塩だれ	
	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/りんご/豚肉/くるみ	鶏肉の甘酢あんかけ	豆腐の合め煮	じゃが芋の梅しそ和え	豆腐のくるみ和え	豆腐のくるみ和え	
	豆腐肉	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	豆腐肉	豆腐肉	さつま芋のサラダ	大豆の甘煮	菜の花の胡麻和え	
	豚肉のフルコギ	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	豚肉のフルコギ	ポトトサラダ	ポトトサラダ	人参の味噌マヨ和え	ひじき煮	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 小麦/大豆/米/鶏肉/ごま	ホキの和風ソース	ホキ和風ソース	ごぼうのしじら煮風	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/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)	トマト煮 (ブロッコリー・ペーコン)	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	煮物 (南瓜)	ひじきソテー	人参のグラッセ	
	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/大豆/くるみ/卵/ごま	鮭の照り煮	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	
	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	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/卵	豚肉となすのみそ炒め	根菜の煮物 (大根・人参)	ポトトサラダ	ポトトサラダ	りんご	りんご
	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/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	グリーンピースの甘煮	
	鱈の塩漬け	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	鱈の塩漬け	じゃが芋の炒め煮	ほうれん草のごま和え	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	かた入り胡麻し	
	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	大豆のナムル	大豆のナムル	
	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	中華風あん平 (ごぼう・人参)	カリフラワーの梅和え	小松菜の中華和え	尾布豆	
	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)	煮物 (鶏肉・人参)	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	365	151 豚肉/大豆/小麦/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	ブロッコリーの和え物	ブロッコリーの和え物	
	かれのい煮物	191	12.9	8.9	32	15.6	12.6	3	1.1	365	130 ゼラチン/小麦/卵/乳成分/豚肉/鶏肉/ごま/卵	かれのい煮物	じゃが芋の煮物	じゃが芋の煮物	人参の辛し和え	人参の辛し和え	
	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)	鶏肉のバーベキューソース	鶏肉のバーベキューソース	小松菜の和え物	
	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	鶏肉のバーベキューソース	キャベツのマヨマスタード和え	人参のマヨ和え		
	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	じゃが芋のマヨマスタード和え	人参のグラッセ	人参のグラッセ	
	鮭のちんちゃん焼き	204	14.1	8.5	29	17.1	13.9	3.2	1.6	399	184 さけ/小麦/大豆/鶏肉/ごま/りんご/ゼラチン/乳成分/米	鮭のちんちゃん焼き	ひじき煮 (大豆)	りんごの辛し和え	グリーンピースの甘煮	ほうれん草のバターソース	
	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	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	大豆と青菜の煮物 (大根・人参)	ポトトサラダ	ポトトサラダ	金時豆	
	鶏肉の梅風味噌焼き	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	鶏肉の梅風味噌焼き	煮物 (里芋・人参)	ごま和え (プロ)	運根のきんぴら風	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	ほうれん草ときさみの中華風	白煮の味噌和え	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	じゃが芋のそばあんかけ	大根の味噌和え	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	ブロッコリーのハム和え	なすのトマト和え	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/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	
	チキンラトウユイ	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	チキンラトウユイ	チキンのコンソメ煮	運根のソテー	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/豚肉/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	ひじきサラダ	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 ゼラチン/豚肉/豚肉/小麦/大豆/ごま/りんご/						