

<<MFSやわか食 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)	アレルゲン項目	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・砂芋)
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	じゃが芋のごまだら	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	豚肉の味噌炒め	豚肉の生姜あんかけ	豚肉の味噌炒め	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
鮭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/卵/米/ゼラチン/りんご	鮭のホワイトソース仕立て	鮭のホワイトソース仕立て	(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	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/りんご	豚カツ	豚カツ	じゃが芋の炒煮	じゃが田楽風	お浸し (ブロッコリー)
かれの大根煮	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/ごま/落花生/ごま	かれの大根煮	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	白和え
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	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)
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)	じゃが芋のアリオソース	れんこんの糖和え
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/米/ごま/卵	鶏肉の西京漬け焼き	鶏肉の西京みそ漬焼き	運根の炒り煮	ブロッコリーのサラダ (オーロラソース)	人参の胡麻和え
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/鶏肉/卵/ゼラチン/ごま	めばるの和風あん	めばるの和風あん	なすの肉味噌炒め	卵焼き	鶏の土佐煮
さら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	さららのマスタードソテー	さら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 (グリーンピース)
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	鶏肉と野菜のカレー煮	ペーコンのクリーム煮	鶏の青じそソース	青のり和え (じゃが芋)
乳前煮	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	乳前煮	ほうれん草のサラダ	白和え	さつま芋バター	金時豆
餅焼	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	餅焼	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/豚肉/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	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)
さららの蒲焼風	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	さららの蒲焼風	さららの蒲焼風	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/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/オレフィン/大豆/豚肉/ゼラチン/卵/米/りんご	レモン香るチキンソテー	レモン香るチキンソテー	大根のベーコンソテー風	里芋の和風あん	グリーンピースの甘煮
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
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	鮭の味噌漬け焼き	さば和え	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	219	9.5	6.8	22	23.5	21.2	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	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	大根の梅マヨかけ
豚肉の煮もの	188	12	5.8	37	21.8	18.1	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	豚肉の煮もの	煮物の煮みそ	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	3.3	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	鶏肉の山椒焼き	豆腐の昆布煮	人参の甘煮	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	めばるの照り焼き	さつま芋と鶏肉の煮物	さつま芋の和え	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	白身魚の唐揚げ	根菜煮 (れんこん・鶏肉)	じゃが芋のごま煮	鶏のしそ和え
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/鶏肉/さば/ごま	肉じゃが	肉じゃが	南瓜とベーコンのサラダ風	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/米/豚肉/くるみ	鶏肉の甘酢あんかけ	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/ゼラチン/ごま/りんご/卵/乳成分/米	回鍋肉	回鍋肉	さつま芋のサラダ	大根の甘酢	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	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	じゃが芋の人参煮	白菜の酢味噌和え	大豆の煮物
ホキホキソース	193	9.9	7.4	27	21.7	18.8	3	1.2	374	110	大豆/小麦/米/鶏肉/ごま	ホキホキソース	ホキホキソース	ごぼうのしぐれ煮風	大根の甘酢	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	チキンのクリームソース	チキンのクリームソース (ブロッコリー・ベーコン)	じゃが芋のアリオソース	グリーンピースのピーナツ和え
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	鶏肉の煮もの	煮物の煮みそ	ひじきソース	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/大豆/くるみ/米/卵	鮭の照り煮	じゃが芋の和風あんかけ	GPのマヨ和え	人参のマヨ和え	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/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
鶏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/ゼラチン/卵	鶏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	運根の木の芽和え	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/小麦/乳成分/豚肉/りんご/米	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
鮭の粕漬け	200	15.1	7.8	44	17.7	15.2	2.5	1.5	428	169	卵/小麦/オレフィン/大豆/米/鶏肉/ごま/落花生	鮭の粕漬け	鮭の粕漬け	じゃが芋の炒め煮	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	16.5	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	豆腐の油淋ソース	豆腐のオイスター煮	大根のナムル	かに入り胡麻し
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	中華風釜平 (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/豚肉/りんご/米/乳成分	鶏のから揚げ	鶏肉 (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/ごま/米	かれの煮物	ジャーマンポテト	人参の辛し和え	グリルピーズの甘煮	人参の煮物
さららの西京焼き	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	さららの西京焼き	さららの西京焼き	運根の甘酢	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	鶏肉のパーベキューソース	ほうれん草とベーコンのパターソテー	じゃが芋のアリオソース	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	チキンのトマトソース煮込み	じゃが芋のトマトソース和え	人参のグラーッセ	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	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	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	あじのピリ辛焼き	大豆と青菜の煮物	大根のマヨ和え	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	鶏肉の梅風味焼き	くるみ和え (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/豚肉/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	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	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	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
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	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/大豆/鶏肉/大豆/レンジ/米/ごま/さば	豚肉の生姜焼き	大根と青菜の煮物	鶏の木の芽和え	豆腐のごま和え	大豆のトマト煮
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	カリフラワーの和え	人参の甘煮	ひじきサラダ
かれの塩焼き	194	13.8	8.9	42	15.1	12.6	2.6	1.3	414	137	ゼラチン/豚肉/鶏肉/小麦/大豆/米/ごま/りんご/卵	かれの塩焼き	かれの塩焼き	運根の梅しそ和え	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	大芋芋	カリフラワーのトマト和		