

<<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)	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 おだしのきいたがんもと野菜の煮物 すき焼き風 豚肉の味噌炒め さばのにんにく醤油焼き 鮭のホワイトソース仕立て 鶏肉のくわ焼き 豚カツ かれの大根煮 赤魚の煮物 豚肉と根菜の煮物 鶏肉の西京漬け焼き めばるの和風あん さららのマスタードソテー 鶏肉と野菜のカレー煮	238	16.6	6.6	35	27.4	23.9	3.5	1.7	389	159	卵/大豆/鶏肉/米/小麦	おだしのしぐれ煮風	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）
	192	12.4	6.9	31	20.3	17.0	3.3	1.7	367	149	大豆/小麦/鶏肉/豚肉/ごま/卵/乳成分/米	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
	197	13.0	5.1	37	25.1	21.2	4.0	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	大根の生姜あんかけ	人参のグラッセ	酢味噌和え	煮豆
	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）	人参の甘煮
	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	キャベツのソテー（ベーコン入り）	卵焼き	なすのトマト煮	金時豆
	196	17.7	3.7	37	23.0	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（小松菜）	なます
	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	じゃが田楽風	じゃが田楽風	しそ和え	お浸し（ブロッコリー）
	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	金時豆
	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	豚肉の西京みそ漬け焼き	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）	白和え
	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	れんこんの梅和え
	224	16.1	9.0	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）
	182	13.5	7.4	40	15.3	13.3	2.0	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
	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	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）	人参のグラッセ
	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	ベ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
B 筑前煮 酢豚 ハンバーグ デミグラスソース仕立て さららの蒲焼風 さばの味噌煮 レモン香るチキンソテー ポークシチュー 鮭の味噌漬け焼き 白身魚の甘酢あんかけ 豚肉の煮もの 鶏肉の山椒焼き めばるの照り焼き 白身魚の唐揚げ 肉じゃが	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
	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
	227	12.2	11.1	37	20.0	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）	コンソメ煮（大根）
	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	茹でた煮物	マヨネーズ和え	人参のごま和え	大豆の煮物
	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
	191	16.9	8.0	38	13.6	10.3	3.3	1.9	492	155	鶏肉/乳成分/小麦/オレング/大豆/豚肉/ゼラチン/卵/米/りんご	レモン香るチキンソテー	大根のベーコンソテー風	里芋の和風あん	トマト和え（なす）	グリーンピースの甘煮
	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
	214	15.2	9.7	35	16.4	12.4	3.9	1.4	479	197	さけ/小麦/小麦/鶏肉/米/りんご	鮭の味噌漬け焼き	そば煮	ひじまと大豆の煮物	グリーンピースのサラダ	豆腐の梅和え
	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
	188	12.0	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	豚肉（南瓜・なす）	蓮根のきんぴら	キャベツの昆布和え	ひじき煮
	214	16.9	5.9	35	23.7	20.7	3.0	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	香りお浸し（大根）
	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	さばと芋と鶏肉の煮物	GPの辛し和え	人参のマヨサラダ	金時豆
	210	9.0	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	筍の和え物	大根のしそ和え
	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	南瓜とベーコンのサラダ風	あじろの炒煮	ブロッコリーの塩だれ	
C 鶏肉の甘酢あんかけ 回鍋肉 豚肉のブルコギ めばるの塩焼き ホキの和風ソース チキンのクリームソース 鶏肉の塩だれ 鮭の照り煮 赤魚の煮付け 豚肉となすのみそ炒め タンンドリーチキン 鮭の粕焼き 魚介のオイスターソース炒め 鶏肉の油淋ソース	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	豆腐の含め煮	じゃが芋の梅しそ和え	ナムル	蓮根のくるみ和え
	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	さつま芋のサラダ	大根の甘酢	大豆の甘煮	菜の花の胡麻和え
	238	14.8	12.3	59	17.3	14.3	3.0	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	大根の生姜あんかけ	ほうれん草の青じそ風味	ひじき煮
	204	14.4	9.4	45	16.0	13.5	2.6	1.4	418	157	小麦/大豆/米/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	白菜の酢味噌和え	大豆の煮物
	193	9.9	7.4	27	21.7	18.8	3.0	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
	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・ベーコン）	じゃが芋アリオソース	グリーンピースのピーナツ和え	かつま芋のあんこ煮
	202	11.4	8.1	40	21.0	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	煮物（南瓜）	ひじまソテー	蓮根の甘煮	人参サラダ
	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	なすのくるみ和え	ひじき和え
	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
	190	11.4	8.0	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	根菜煮（大根・人参）	小松菜の辛し和え	蓮根の木の芽和え	りんご
	267	17.0	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	カリフラワーのカラー和え	グリーンピースの甘煮
	200	15.1	7.8	44	17.7	15.2	2.5	1.5	428	169	卵/小麦/オレング/大豆/米/鶏肉/ごま/落花生	鮭の粕焼き	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
	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
	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	豆腐のオイスター煮	大根のナムル	大芋手	かに入り煎茶し
D 豆腐のにんにく醤油炒め 鶏のから揚げ 豚肉のサムジャン炒め かれの煮物 さららの西京焼き 鶏肉のバーベキューソース チキンのトマトソース煮込み 鮭のちゃんちゃん焼き あじのピリ辛焼き 豚肉と豆腐の炒め物 鶏肉の梅風味焼き さばの塩焼き 白身魚の唐揚げ生姜ソース 麻婆豆腐	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/豚肉/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	昆布煮
	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	大豆のトマト煮
	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
	191	12.9	8.9	32	15.6	12.6	3.0	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	グリーンピースの甘煮	ひじきの煮物
	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	蓮根の甘酢	じゃが芋・人参）	小松菜の和え物	ブロッコリーのマリネ
	205	16.0	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	ほうれん草とベーコンのバターソテー	じゃが芋のアリオソース	人参のマーマレードソース	キャベツのカラーマリネ
	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	ほうれん草のバターソテー	じゃが芋の和え物
	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）	れんこんの辛し和え	人参のソテー	人参のマーマレードソース
	208	11.7	12.0	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	豆腐のたたらし風	ひじきの煮物
	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	根菜煮（大根・人参）	ほうれん草の柚子和え	ポテトサラダ	金時豆
	210	15.5	8.6	29	18.2	15.5	2.7	2.0	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
	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	豆腐のあんかけ	人参のマヨ和え
	216	10.4	10.3	26	20.9	17.9	3.0	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	大根の酢味噌和え	キャベツのソテー（ベーコン入り）	キャベツのソテー（ベーコン入り）
	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	カリフラワーのカラー和え	なすのトマト和え	ふかし芋
E 八宝菜 チキンラトットユ 豚肉の生姜焼き 白身魚のフリッター かれの塩焼き風 豚肉のスタミナ炒め ガーリックチキン 白身魚のトマトソース サーモンフライ カレー風味の洋風じゃが チキンのハーブ焼き あじの梅煮 鮭のつけ焼き 鶏肉の黒酢炒め	199	11.3	10.9	30	13.9	11.0	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