

<<MFSやわか強化食 栄養価>>

献立名	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)	塩分 (g)	カルシウム (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	
豆腐の中華風旨煮	326	20.3	17.1	65	23	19.8	3.2	2	467	247	大豆/小麦/ごま/鶏肉/豚肉/米/卵/ゼラチン/落花生/乳成分	豆腐の中華風旨煮	卵焼き	いんげんのピーナツ和え	じゃが芋のアリオリソース	
ビーフカレー	325	18.6	17.1	51	25.2	20.9	4.3	1.6	523	210	牛肉/大豆/乳成分/小麦/バナナ/豚肉/りんご/鶏肉/卵	ビーフカレー	ブルコリーのマヨ和え	金時豆	GPの甘煮	
海老のケチャップ煮	335	18.6	13.4	77	35.1	31.2	3.9	1.9	519	240	大豆/小麦/えび/米/豚肉/鶏肉/ごま/乳成分/卵	海老のケチャップ煮	豚肉の塩だれ	大豆のカレー和え	さつま芋のあんこ煮	
豚肉のトマトソース	325	19.7	17.6	71	22.4	18.4	4	2	497	242	豚肉/大豆/小麦/鶏肉/りんご/卵/乳成分/米	豚肉のトマトソース	あさりとベーコンのクリームソース	ブルコリーのサラダ	ひじきの大豆煮	大根のマリネ
さばのボン酢焼き風	335	18.4	18.9	46	22.8	19.3	3.5	2	475	233	米/小麦/オレンジ/大豆/乳成分/卵/豚肉/鶏肉/りんご/ごま/さば	さばのボン酢焼き風	さつま芋サラダ	カリフラワーのマリネ	昆布豆	小松菜の辛し和え
鶏肉のケチャップソース	325	22.7	14.7	57	25.5	20.7	4.8	2	599	238	鶏肉/小麦/大豆/米/ごま/豚肉/卵/ゼラチン	鶏肉のケチャップソース	豆腐と大豆の中華あんかけ	人参の白和え	南瓜の中華和え	卵焼き
たらの煮付け	332	22	14.2	58	29.5	24.9	4.7	1.4	655	270	小麦/大豆/米/鶏肉/乳成分/卵/ごま	たらの煮付け	ささみのバター醤油かけ	南瓜のいとし煮	いんげんのマヨ和え	大豆のごま和え
親子煮	325	18.2	17.7	76	23.3	20.9	2.3	1.5	412	247	鶏肉/大豆/卵/乳成分/小麦/米/鶏肉/さば	親子煮	人参の白和え	さつま芋サラダ	菜の花の青じそ風味	筍の木の芽和え
たらの照り焼き風	330	19.9	16.2	54	26.9	23.3	3.6	1.5	484	262	小麦/大豆/米/魚介類/乳成分/鶏肉/ごま/卵	たらの照り焼き風	ささみのごまだれ	GPの甘煮	大学芋	じゃが芋のサラダ
チキンチーズソース	329	18.6	17.6	51	24.5	21.7	2.8	1.7	389	242	卵/小麦/鶏肉/大豆/ゼラチン/乳成分/豚肉/りんご/ごま/米	チキンチーズソース	豚肉のトマトソース	菜の花のサラダ	大豆の煮物	豆腐のみたらし風
かれのいゆず味噌だれ	325	20.2	20.2	56	15.1	11.2	3.9	1.7	455	217	ゼラチン/小麦/大豆/米/鶏肉/卵/りんご/ごま	かれのいゆず味噌だれ	鶏肉と大豆の白和え	豆腐のあんかけ	カリフラワーのトマト和え	人参の白和え
豚肉のしくれ煮	334	18.4	17.2	61	26.6	21.8	4.8	1.6	576	243	豚肉/小麦/大豆/米/乳成分/卵/小豆/ゼラチン/りんご	豚肉のしくれ煮	蓮根の梅和え	ポテトサラダ	ひじきと大豆の煮物	いんげんのマヨカレー
赤魚の生姜煮	327	18.3	14.6	44	31.2	27.1	4	1.6	585	195	小麦/大豆/米/鶏肉/ごま/乳成分/卵/さば	赤魚の生姜煮	豆腐のそぼろあん	カリフラワーのマヨ和え	金時豆	じゃが芋と昆布の和え物
とろろ卵の中華あんかけ	329	20.8	18.5	89	19.9	17.7	2.2	1.5	436	210	卵/乳成分/小麦/豚肉/大豆/ごま/豚肉/米/くるみ	とろろ卵の中華あんかけ	鶏肉の和風あん	ほうれん草のソテー風	人参の白和え	蓮根のくるみ和え
ひき肉と豆腐の甘味噌煮	329	19.6	14.9	64	29.7	26.9	2.8	2.2	473	171	鶏肉/大豆/ごま/小麦/米/牛肉/豚肉/ゼラチン/卵	ひき肉と豆腐の甘味噌煮	白菜と豚肉の塩だれ	卵焼き	蓮根のきんぴら	さつま芋のあんこ煮
豚肉のブルコギ風	325	18.3	17.7	60	22.6	18.7	3.9	1.7	472	218	豚肉/大豆/小麦/米/ごま/落花生/卵/乳成分	豚肉のブルコギ風	南瓜と根菜の煮物	大豆のピーナツ和え	ハムサラダ	たけのこの和風あん
鯖のつゆ焼き	335	20.5	17.5	55	24.4	19.4	5	1.7	591	225	大豆/卵/乳成分/豚肉/小麦/卵/小豆/落花生/さば	鯖のつゆ焼き	南瓜サラダ	ささみのごま和え	グリーンピースの和え物	昆布豆
牛肉の卵とじ	333	20	16.4	74	26.6	22.8	3.8	1.7	475	231	牛肉/卵/乳成分/小麦/鶏肉/大豆/米/ごま	牛肉の卵とじ	鶏肉のごま煮	人参のマヨ和え	大根の酢味噌和え	金時豆
さわらの照り焼き風	328	20.7	18.8	76	19.2	15.4	3.9	1.9	656	272	小麦/大豆/米/鶏肉/さば/卵/ゼラチン/ごま	さわらの照り焼き風	鶏ももじゃが煮	カリフラワーのカレー和え	卵焼き	ひじきと大豆の煮物
豚かつ生姜玉ねぎソース	325	21.2	17.6	49	20.1	16.3	3.8	1.9	488	241	卵/小麦/大豆/豚肉/ゼラチン/オレンジ/鶏肉/米/乳成分/さば/りんご/ごま	豚かつ生姜玉ねぎソース	ささみとグリーンピースのバター醤油かけ	大豆のハムサラダ	里芋の梅和え	豆腐の胡麻和え
ほきの西洋焼き風	329	18.6	15.3	57	29.7	25	4.7	1.6	643	209	大豆/鶏肉/小麦/豚肉/卵/ごま/米	ほきの西洋焼き風	ブルコリーとささみのトマトソース	じゃが芋のマヨ和え	菜の花のごま和え	蓮根のそぼろあんかけ
鶏肉と野菜の煮物	325	21.3	15.1	54	25.8	21.8	4	1.3	570	258	鶏肉/小麦/大豆/米/卵/乳成分/豚肉/りんご	鶏肉と野菜の煮物	豆腐あんかけ	南瓜の梅和え	ブルコリーサラダ	
たらのみぞれあん	329	18.3	13.7	50	33.8	30.2	3.6	1.5	550	288	小麦/大豆/米/乳成分/卵/豚肉/ごま/鶏肉/ゼラチン	たらのみぞれあん	さつま芋サラダ	ブルコリーの和風ごま和え	人参のグラッセ	金時豆
豚肉と野菜の青じそおろしソース	325	20.4	18.7	73	18.5	14.4	4.1	2.2	362	222	豚肉/小麦/さば/大豆/米/ごま/豚肉/乳成分	豚肉と野菜の青じそおろしソース	ひじきとあさりの煮物	小松菜の辛し和え	GPのトマト和え	大豆のサラダ
かれの山椒焼き	326	20.6	18.6	61	19	15.8	3.2	1.8	496	224	ゼラチン/小麦/大豆/米/鶏肉/乳成分/落花生/卵/ごま	かれの山椒焼き	ささみとあさりのバター醤油煮	じゃが芋のピーナツ和え	カリフラワーのマヨ和え	大豆の煮物
和風カレー	325	20.4	17.6	63	22.2	17.9	4.3	1.9	521	203	豚肉/大豆/乳成分/小麦/バナナ/りんご/鶏肉/卵/ゼラチン	和風カレー	大豆のチリコンカン	ブルコリーの甘煮	ささみ味噌バター	卵焼き
めばるの海鮮風マトソース	325	20.6	20.1	75	16.6	13.1	3.5	1.6	588	231	えび/鶏肉/大豆/豚肉/乳成分/卵/小麦/ゼラチン/りんご	めばるの海鮮風マトソース	ほうれん草とささみのバターソース風	ポテトサラダ	卵焼き	大豆のマヨマスタード和え
コロッケトマトソース	325	18.5	14.8	31	31.7	27.7	4	1.8	528	243	乳成分/小麦/鶏肉/大豆/りんご/牛肉/豚肉/卵/米	コロッケトマトソース	ささみのクリームソース	人参のマーマレードソース	大豆の甘煮	カリフラワーのマリネ
チキンカレー	329	18.5	14.4	59	31.9	27.8	4.1	1.9	657	222	鶏肉/大豆/乳成分/小麦/バナナ/豚肉/りんご/卵/米	チキンカレー	南瓜のマヨサラダ	金時豆	ほうれん草の和え物	つゆ漬け
八宝菜	325	18.2	19.6	66	19.5	16.4	3.1	2	427	178	豚肉/小麦/鶏肉/大豆/ごま/卵/米/乳成分/りんご	八宝菜	豆腐のあんかけ	カリフラワーのマリネ	マヨネーズ和え	木の芽和え
イカフライ	325	18.2	18.2	66	21	17.6	3.4	1.7	384	232	卵/乳成分/小麦/いか/大豆/魚介類/鶏肉/豚肉/小豆/ゼラチン/ごま	イカフライ	豚肉と大豆の煮物	卵焼き	人参サラダ	豆腐の胡麻和え
牛肉のすき焼き	325	18.3	20.2	45	18.2	14.3	3.9	1.9	580	188	牛肉/大豆/小麦/米/ごま/卵/さば	牛肉のすき焼き	大豆のあんかけ	ブルコリーの辛し和え	里芋の味噌マヨ和え	昆布豆
さわらのマスタードソース	330	18.9	19.9	62	19.5	14.9	4.6	1.9	686	255	小麦/大豆/米/乳成分/卵/豚肉/りんご/鶏肉/落花生	さわらのマスタードソース	大豆のそぼろ煮	じゃが芋のマリネ	グリーンピースのピーナツ和え	人参の甘煮
回鍋肉風	325	20.6	15.1	72	27.1	23.7	3.5	1.9	528	229	豚肉/小麦/鶏肉/大豆/ごま/りんご/卵/乳成分/米	回鍋肉風	ほうれん草のペーコンソテー	大学芋	蓮根の甘酢	じゃが芋の生姜醤油
さばの梅煮	335	21.8	19.2	56	19.3	15.3	4	1.8	445	262	さば/小麦/大豆/米/りんご/卵/乳成分/豚肉/ゼラチン/ごま	さばの梅煮	ポテトサラダ	卵焼き	菜の花のきんぴら	GPの白和え
豚肉のハヤシソース	325	19.9	18	69	21.7	18.3	3.4	1.9	441	210	豚肉/大豆/乳成分/小麦/鶏肉/りんご/卵/ごま/さば	豚肉のハヤシソース	ベーコンとキャベツのトマトソース	昆布豆	人参のマーマレード	ブルコリーのサラダ
ほきのバターポーンソース	330	18.3	18.1	57	22.8	19.1	3.6	2.1	516	185	大豆/小麦/オレンジ/乳成分/大豆/米/鶏肉/卵/豚肉/ゼラチン	ほきのバターポーンソース	南瓜の肉味噌煮	大豆の甘煮	じゃが芋のサラダ	卵焼き
豚肉の金山寺味噌漬け	326	19.1	15.2	58	28.8	22.7	6.1	1.7	498	207	豚肉/小麦/ごま/大豆/りんご/米/鶏肉/卵	豚肉の金山寺味噌漬け	大豆のチリコンカン	南瓜のいとし煮	人参のマヨ和え	菜の花の白和え
かれの粕漬け	325	19.1	18.3	53	21.2	18.2	3	2.1	447	190	ゼラチン/卵/小麦/オレンジ/大豆/米/鶏肉/ごま/りんご	かれの粕漬け	豆腐のそぼろあんかけ	さつま芋の甘煮	蓮根のオーロラソース	大豆の梅和え
チキンのトマト煮込み	326	20.5	20.1	62	16.7	13.7	3	1.8	478	207	鶏肉/大豆/小麦/りんご/乳成分/卵/落花生/米/豚肉	チキンのトマト煮込み	あさりとほうれん草のクリームソース	カリフラワーカレー和え	ジャーマンポテト	いんげんのピーナツ和え
たらのクリームソース	326	18.3	16	54	28.1	24.2	3.9	1.7	523	270	乳成分/小麦/大豆/卵/豚肉/ゼラチン	たらのクリームソース	ポテトのコンソメ煮	南瓜のいとし煮	ブルコリーのサラダ	卵焼き
味噌カツ	335	18.3	15.3	32	30.6	26.3	4.3	1.6	479	240	卵/小麦/大豆/豚肉/ゼラチン/乳成分/鶏肉/米/ごま	味噌カツ	ささみと大豆の煮物	菜の花のごま和え	人参サラダ	金時豆
クリームコロッケデミソース	334	19.9	15.5	33	28.9	23.5	5.4	1.9	523	192	卵/乳成分/小麦/えび/かに/鶏肉/大豆/ゼラチン/豚肉/りんご	クリームコロッケデミソース	鶏肉のコンソメ煮	じゃが芋のマリネ	GPのマヨマスタード和え	大豆のトマト和え
鶏肉の南蛮漬け	325	19.7	14.6	52	29.4	26.8	2.6	2	483	215	鶏肉/大豆/小麦/さば/卵/米/ごま/りんご	鶏肉の南蛮漬け	豆腐のあんかけ	じゃが芋のトマトソース	菜の花の和え物	たけのこの木の芽和え
さばの照り煮	331	21.8	15.5	58	26.1	22.7	3.5	2.1	426	265	さば/小麦/大豆/鶏肉/ごま/乳成分/豚肉/りんご	さばの照り煮	鶏肉と蓮根の味噌煮	金時豆	あさりの酢味噌和え	白菜のサラダ
ビーフステーキ	333	20.2	18.2	59	23	19.4	3.7	2	609	210	牛肉/乳成分/小麦/大豆/りんご/卵/豚肉/ゼラチン/鶏肉	ビーフステーキ	ポテトサラダ	卵焼き	キャベツの磯和え	大豆の甘煮
赤魚の玉葱ソース	325	18.6	15.2	53	28.7	23.9	4.8	1.4	507	198	大豆/牛肉/鶏肉/豚肉/ゼラチン/小麦/米/ごま/卵	赤魚の玉葱ソース	豚肉と蓮根の炒り煮	人参の白和え	人参の味噌和え	じゃが芋のマヨ和え
牛肉の和風あん	326	19.8	15.3	52	28	23.9	4.1	1.8	615	193	牛肉/小麦/大豆/米/鶏肉/乳成分/豚肉/ゼラチン/ごま	牛肉の和風あん	南瓜のコンソメ煮	卵焼き	蓮根の木の芽和え	大豆の胡麻和え
たらの幽庵焼き	329	18.2	17.9	50	23.8	19.6	4.3	1.8	556	242	小麦/大豆/米/乳成分/牛肉/鶏肉/りんご/卵/ごま/さば	たらの幽庵焼き	ハンバーグデミソース	豆腐のあんかけ	ブルコリーの中華和え	カリフラワーのマヨ和え
肉じゃが	325	19.6	18	45	21.6	17.2	4.5	1.5	618	226	牛肉/大豆/小麦/米/卵/乳成分/豚肉/鶏肉/りんご/ごま	肉じゃが	大豆とベーコンのトマト和え	ブルコリーの中華和え	カリフラワーのカレー和え	豆腐のみたらし風
めばると野菜の和風あん	329	20.2	15.2	63	28.6	22.9	5.7	1.2	625	219	小麦/大豆/米/豚肉/鶏肉/ごま/卵	めばると野菜の和風あん	豚肉の塩だれかけ	南瓜のいとし煮	ほうれん草の白和え	大豆サラダ
豚肉の生姜焼き	330	19.5	19	110	20.7	17.3	3.4	2	412	195	豚肉/小麦/鶏肉/大豆/オレンジ/卵/乳成分/かに/ゼラチン/米/ごま/さば	豚肉の生姜焼き	かに入り卵蒸し (あんかけ)	じゃが芋の磯和え	人参のフレンチサラダ	ひじきと大豆の青じそ和え
さけのちゃんちゃん焼き風	325	19.2	18.5	46	20	16	3.9	2.1	574	236	さけ/大豆/小麦/ごま/豚肉/りんご/ゼラチン/乳成分/鶏肉/米/卵/落花生	さけのちゃんちゃん焼き風	じゃが芋のそぼろ煮	人参のマヨマスタード	菜の花の辛し和え	大豆のピーナツ和え
ポークチャップ	327	19.4	18	82	21.6	19.5	2.1	2	344	217	豚肉/大豆/小麦/鶏肉/卵/乳成分/りんご/ごま/さば	ポークチャップ	さつま芋サラダ	カリフラワーのマリネ	人参のグラッセ	あさりの胡麻和え
ほきの香味ソース	330	18.2	16.5	37	27.6	21.6	5.9	1.9	596	253	大豆/小麦/鶏肉/豚肉/りんご/米/乳成分/ごま/卵/さば	ほきの香味ソース	大豆とハムのサラダ	大根のマヨ和え	南瓜のいとし煮	ひじき煮
カツカレー	334	18.5	15	44	31	27.3	3.7	2.1	398	210	卵/小麦/大豆/豚肉/ゼラチン/乳成分/バナナ/りんご/鶏肉/ごま/米	カツカレー	ささみのクリームソース	卵焼き	金時豆	菜の花のごまみそ
ひき肉と大豆のカレー	328	18.5	18.8	53	22.2	17.3	4.9	1.9	587	182	鶏肉/大豆/乳成分/小麦/牛肉/バナナ/豚肉/りんご/ゼラチン/卵/米	ひき肉と大豆のカレー	じゃが芋とベーコンのソテー	卵焼き	いんげんの和風和え	カリフラワーのサラダ
豚肉のカツ煮	334	18.2	18.5	49	22.8	19.6	3.2	1.5	390	237	卵/小麦/大豆/豚肉/ゼラチン/乳成分/鶏肉/米/りんご	豚肉のカツ煮	豆腐とささみの煮物	人参のマーマレード	大豆サラダ	たけのこの木の芽和え
さわらのアクアパッツァ風	330	21.5	15	65	27.9	22.9	5.1	1.9	729	290	小麦/鶏肉/大豆/豚肉/乳成分/卵/米	さわらのアクアパッツァ風	鶏肉のクリームソース	ポテトのマヨかけ	金時豆	ひじきと大豆の煮物
牛肉と野菜のオイスターソース	326	19.4	17	44	24.1	18.2	5.9	2	598	224	牛肉/小麦/ごま/鶏肉/豚肉/卵/乳成分/米/りんご/さば	牛肉と野菜のオイスターソース	ほうれん草のペーコンソテー	カリフラワーのマリネ	昆布豆	GPの白和え
たらの甘酢あんかけ	325	18.8	17.2	60	24.4	22.4	2	1.8	444	193	小麦/大豆/牛肉/鶏肉/りんご/卵/ごま/ゼラチン	たらの甘酢あんかけ	牛肉のトマト煮込み	大学芋	人参の胡麻ドレ和え	卵焼き
チキンのクリームソース	327	21.6	16.8	90	22.9	19	4	1.7	538	225	鶏肉/乳成分/小麦/大豆/卵/かに/ゼラチン/米/ごま/豚肉/りんご/さば	チキンのクリームソース	かに入り卵蒸し (あんかけ)	じゃが芋のマヨマスタード和え		