

## &lt;&lt;MFSやわらか強化食 栄養価&gt;&gt;

献立名	エネルギー (kcal) (g)	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
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	ささみと大豆の煮物	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
ピーフカレー	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/卵/ごま/鶏肉/卵	ピーフカレー	じゅかいものコンソメ煮	ブロッコリーのマヨ和え	金時豆	GPの甘煮
海老のかチャップ煮	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	海老のかチャップ煮	豚肉の塩だれ	大豆のカレー和え	ブロッコリーの甘酢	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	ブロッコリーのサラダ	ひじきの大豆煮	大根のマリネ
さばのポン酢焼風	335	18.5	18.8	46	22.9	18.7	3.5	2	475	233	米/小麦/大豆/乳成分/卵/鶏肉/りんご/ごま/さば	さばのポン酢焼風	ささみサラダ	カリフラワーのマリネ	貝柱豆	小松菜の辛し和え
鶏肉のかチャップソース	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	鶏肉のかチャップソース	豆腐と大豆の中華あんかけ	南風の中華和え	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	丼瓜のいとこ煮	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/魚介類/鶏肉/ごま/卵	親子煮	親子煮	人参の甘煮	葉の花の青じそ風味	筍の芽の芽和え
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	ひじきサラダ
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/豚肉/大豆/チーズ/チキン/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	葉の花のサラダ	大豆の煮物	豆腐のみたらし風
かしいのゆず味噌だれ	326	21.3	19.6	57	15.5	11.5	4	1.8	451	229	ゼラチン/小麦/大豆/米/鶏肉/卵/りんご/ごま	かしいのゆず味噌だれ	鶏肉と大豆のサラダ	ひうらすのあんかけ	カリフラワーのトマト和え	人参の白和え
豚肉のしぐれ煮	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/りんご	豚肉のしぐれ煮	ポテトサラダ	蓮根の梅和え	ひじきと大豆の煮物	いんげんのマヨ和え
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
とうろの卵の中華あんかけ	329	20.8	18.5	89	19.9	17.7	2.2	1.5	436	210	卵/乳成分/小麦/鶏肉/大豆/ごま/豚肉/米/くるみ	とうろの卵の中華あんかけ	鶏肉の和風あん	人参の白和え	ほれん草のソテー風	蓮根のるみ和え
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/牛乳/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	ほれん草のきんばら	さつま芋のあんご煮
豚肉のブルゴニ風	325	18.3	17.7	60	22.6	18.7	3.9	1.7	472	218	豚肉/小麦/米/ごま/落花生/卵/乳成分	豚肉のブルゴニ風	南風と根菜の煮物	大豆のピーナツ和え	ハムサラダ	たけのこの和風あん
鰯のつけ焼き	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/鶏肉/ごま/米/落花生/さば	鰯のつけ焼き	南風サラダ	ささみのごま和え	グリーンピースの和え物	昆布豆
牛肉の卵ヒレ	333	20	16.4	74	26.6	22.8	3.8	1.7	475	231	牛/卵/乳成分/小麦/鶏肉/大豆/ごま/米/米	牛肉の卵ヒレ	牛丼の卵ヒレ	天參のマヨ和え	金時豆	金時豆
さわらの照り焼き風	328	20.7	18.8	76	19.2	15.4	3.8	1.9	656	272	小麦/大豆/米/鶏肉/米/ごま/卵/ゼラチン/ごま	さわらの照り焼き風	鶏肉のじやが煮	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/内/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がけ	大豆のハムサラダ	里芋の梅和え	豆腐の胡麻和え
ほさまの西京焼き風	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	ほさまの西京焼き風	プロッコリーとささ身のトマトソース	じゃが芋のマヨ和え	蓮根のそぼろあんかけ	豆腐の胡麻和え
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/乳成分/豚肉/卵/りんご	鶏肉と野菜の煮物	豆腐あんかけ	大豆の梅和え	プロコリーサラダ	プロコリーの野菜の煮物
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	プロッコリーの和風ごま和え	金時豆	人参のグラッセ
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/ごま/卵/乳成分	豚肉と野菜の青じそおろしソース	ひじきと野菜の煮物	小松菜の辛和え	GPのトマト和え	大豆のサラダ
かしいの山椒焼き	326	20.6	18.6	61	19	15.8	3.2	1.8	496	244	ゼラチン/小麦/大豆/米/鶏肉/乳成分/落花生/卵/ごま	かしいの山椒焼き風	ささみとささ身のバター醤油煮	じゃが芋のピーナツ和え	カリフォーリーのマヨ和え	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	プロッコリーの甘煮	卵焼き	ささみ味噌バター
めばるの海鮮風トマトソース	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/ゼラチン/りんご	めばるの海鮮風トマトソース	ほれん草とささみのバターソテー風	ボテトサラダ	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	335	18.5	14.8	31	31.7	27.7	4	1.8	528	243	豚肉/小麦/卵/鶏肉/大豆/りんご/牛/豚肉/卵/米	コロッケトマトソース	ささみのクリーミースース	人参の甘煮	大正の甘煮	カリフォーリーのマリネ
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	南風のマヨサラダ	金時豆	ほれん草の和え物	つぼ演け
八宝菜	325	20.4	18.4	66	19.9	16.5	3.4	2.1	431	201	豚肉/小麦/鶏肉/大豆/ごま/卵/米/乳成分/りんご	八宝菜	ひじうさのあんかけ	カリフォーリーのマリネ	木の芽和え	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/米/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/豚肉/大豆/小麦/米/ごま/卵/は	牛肉のすき焼き	大根のあんかけ	プロッコリーの辛し和え	里芋の味噌マヨ和え	昆布豆
さわらのマスター豆ソース	330	18.9	19.9	62	19.5	14.9	4.6	1.9	686	285	小麦/大豆/米/乳成分/卵/豚肉/りんご/鶏肉/落花生	さわらのマスター豆ソース	大豆のマヨサラダ	じゃが芋のマヨ和え	豆腐の胡麻和え	
回鶴肉風	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	回鶴肉風	ほうれん草のベーコンソテー	大学芋	プロコリーの甘酢	プロコリーの生姜醤油
さばの煮物	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	さばの煮物	ボテトサラダ	卵焼き	GPの白和え	人参のマヨサラダ
豚肉のハイヤシソース	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	豚肉のハイヤシソース	ベーコンとキャベツのトマトソース	見布豆	人參のマーマレード	プロコリーのサラダ
ほさまのバターポン酢ソース	330	18.3	18.1	57	22.8	18.8	3.6	2.1	516	185	大豆/小麦/乳成分/米/鶏肉/豚肉/ゼラチン	ほさまのバターポン酢ソース	南風の肉味噌煮	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	豚肉の金寺味噌漬け	大根のチリコカン	南風のいとこ煮	人參のマヨ和え	菜の花の白和え
かしいの粒漬け	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	かしいの粒漬け	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/ごま/卵/乳成分/豚肉/落花生/米/豚肉	チキンのトマト煮込み	チキンのトマト煮込み	カリフラワーのカレー和え	じゃーマンボト	いんげんのピーナツ和え
たらのクリーミー豆ソース	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	たらのクリーミー豆ソース	たかのこのクリーミースース	卵焼き	プロコリーのソテー風	プロコリーのサラダ
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/内/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	人參サラダ	菜の花のごま和え	金時豆
クリーミ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/にんにく/鶏肉/大豆/ゼラチン/豚肉/りんご	クリーミ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	327	21.8	14	52	29.2	26.3	2.9	2	476	236	鶏肉/大豆/小麦/さば/卵/米/ごま/りんご	鶏肉の南蛮漬け	ひじうさのあんかけ	じゃが芋のトマトソース	豆腐とささみの煮物	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/米/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
ビーフシチュー	333	20.2	18.2	59	23	19.4	3.7	2	609	210	牛/肉/乳成分/小麦/牛/豆/りんご/卵/豚肉/ゼラチン/鶏肉	ビーフシチュー	ポテトサラダ	卵焼き	キャベツの練和え	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	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	金時豆	人參の白和え	GPの白和え
豚肉の牛ハヤシソース	325	19.9	18	69	21.7	18.3	3.4	1.9	441	210	牛/肉/乳成分/小麦/鶏肉/ゼラチン/豚肉/ごま/さば	豚肉の牛ハヤシソース	牛のコンソメ煮	卵焼き	蓮根の木の芽和え	大豆の胡麻和え
ほさまのバターポン酢ソース	330	18.3	18.1	57	22.8	18.8	3.6	2.1	516	185	大豆/小麦/乳成分/米/鶏肉/豚肉/ゼラチン	ほさまのバターポン酢ソース	ひこうすのあんかけ	南風の甘煮	じゃが芋のサラダ	卵焼き
豚肉の金寺味噌漬け	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	豚肉の金寺味噌漬け	大根のチリコカン	南風のいとこ煮	人參のマヨ和え	菜の花の白和え
かしいの粒漬け	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	かしいの粒漬け	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/ごま/卵/乳成分/豚肉/落花生/米/豚肉	チキンのトマト煮込み	チキンのトマト煮込み	カリフラワーのカレー和え	じゃーマンボト	いんげんのピーナツ和え
たらのクリーミー豆ソース	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	たらのクリーミー豆ソース	たかのこのクリーミースース	卵焼き	プロコリーのソテー風	プロコリーのサラダ
味噌カツ	335	18.3	15.3	32	30.6	26.3	4.3	1.6	479	240	卵/小麦/豚肉/内/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	人參サラダ	菜の花のごま和え	金時豆
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/バナナ/豚肉/りんご/ゼラチン/卵/米	ひき肉と大豆のカレー	ひき肉と宇べコンのソテー	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/内/ゼラチン/乳成分/鶏肉/米/ごま	豚肉のカツ煮	豆腐とささみの煮物	人參のマーマレード	大豆サラダ	大豆の胡麻和え
さわらのアカバッツア風	330	21.5	15	65	27.9	22.9	5.1	1.9	729	290	小麦/鶏肉/大豆					