

<<MFSやわか強化食 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
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/卵/ゼラチン/落花生/乳成分	豆腐の中華風旨煮	さきみと大豆の煮物	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	じゃがいものコンソメ煮	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/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	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	豚肉のトマトソース	ブロッコリーのサラダ	大根のマリネ
さばのポン酢焼き風	335	18.5	18.8	46	22.9	18.7	3.5	2	475	233	小麦/大豆/乳成分/卵/豚肉/鶏肉/りんご/ごま/さば	さばのポン酢焼き風	さつま芋サラダ	さばのポン酢焼き風	カリフラワーのマリネ	昆布豆
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
たらの養付け	332	22	14.2	58	29.5	24.9	4.7	1.4	655	270	小麦/大豆/米/鶏肉/卵/ごま	たらの養付け	さきみのバター醤油かけ	たらの養付け	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/豚肉/さば	親子煮	さつま芋サラダ	人参の甘煮	菜の花の青じそ風味	菊の木の芽和え
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/魚介類/鶏肉/ごま/卵	たらの照り焼き風	さきみのごまだれ	さきみのごまだれ	大学芋	GPの甘煮
チキンチーズソース	329	18.6	17.6	51	24.6	21.9	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	チキンチーズソース	豚肉のトマトソース	豚肉のトマトソース	菜の花のサラダ	大豆の煮物
かれのいゆず味噌だれ	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	かれのいゆず味噌だれ	鶏肉と大豆のサラダ	鶏肉と大豆のサラダ	ひろうすのあんかけ	カリフラワーのトマト和え
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/乳成分/卵/りんご	豚肉のしくれ煮	豚肉のしくれ煮	ポテトサラダ	蓮根の梅和え	いんげんのマヨカレー
赤魚の生姜煮	329	18.2	14.6	44	31.7	27.7	4.1	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	豆腐のそぼろあん	カリフラワーのマヨ和え	金時豆
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/鶏肉/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	鶏肉の和風あん	ほうれん草のソーテー風	人参の白和え
ひき肉と豆腐の甘味噌煮	329	19.6	14.9	64	29.8	27	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	豚肉と根菜の煮物	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	鯖のつけ焼き	鯖のつけ焼き	さきみのごま和え	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/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	3.8	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	鶏みそじゃが煮	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	豚かつ生姜玉ねぎソース	さき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
ほきの西京焼き風	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	ほきの西京焼き風	鶏肉と野菜の煮物	ブロッコリーとさき身のトマトソース	じゃが芋のマヨ和え	菜の花のごま和え
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/りんご	鶏肉と野菜の煮物	豆腐あんかけ	大豆の梅和え	南瓜のいとこ煮	
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/米/鶏肉/ゼラチン	たらのみぞれあん	さつま芋サラダ	さつま芋サラダ	ブロッコリーの和風ごま和え	人参のラッセル
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	662	222	豚肉/小麦/さば/大豆/米/ごま/卵/ゼラチン/ごま	豚肉と野菜の青じそおろしソース	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	大根のサラダ	
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	かれの山椒焼き	さき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
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	和風カレー	大豆のチリコンカン	ブロッコリーの甘煮	さきみ味噌バター
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/小麦/ゼラチン/りんご	めばるの海鮮風トマトソース	ほうれん草とさきみのバターソーテー風	ほうれん草とさきみのバターソーテー風	ポテトサラダ	卵焼き
コロケットマトソース	335	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	コロケットマトソース	さきみのクリームソース	さきみのクリームソース	人参の甘煮	大豆の甘煮
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	チキンカレー	鶏肉/大豆/乳成分/小麦/バナナ/豚肉/りんご/卵	チキンカレー	南瓜のトマトソース	ほうれん草の和え物
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	豚肉/小麦/鶏肉/大豆/ごま/卵/米/乳成分/りんご	八宝菜	ひろうすのあんかけ	カリフラワーのマリネ
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	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	人参サラダ
牛肉のすき焼き	327	18.2	20.2	45	18.5	14.6	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	牛肉のすき焼き	大根のあんかけ	ブロッコリーの辛し和え	里芋の味噌マヨ和え
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	285	小麦/大豆/米/乳成分/卵/豚肉/りんご/鶏肉/落花生	さわらのマスタードソース	さわらのマスタードソース	大豆のそばろ煮	じゃが芋のマリネ	グリーンピースのピーナツ和え
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	回鍋肉風	大豆の鶏肉のパペーコンソーテー	大学芋	蓮根の甘酢
さばの梅煮	335	21.8	19.1	56	19.5	15.5	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	さばの梅煮	ポテトサラダ	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	豚肉のハヤシソース	豚肉のハヤシソース	人参のマーマレード	ブロッコリーのサラダ
ほき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	ほきのバターポン酢ソース	ほきのバターポン酢ソース	南瓜の肉味噌煮	大豆の甘煮	じゃが芋のサラダ
豚肉の金山寺味噌漬	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	豚肉の金山寺味噌漬	大豆のチリコンカン	人参のマヨ和え	菜の花の白和え
かれの粕漬	325	19.1	18.3	53	21.1	18.1	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	かれの粕漬	豆腐のそばろあんかけ	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/りんご/乳成分/卵/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	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	ジャーンボンポテ
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/豚肉/鶏肉/ゼラチン	たらのクリームソース	たらのクリームソース	ポテトのコンソメ煮	南瓜のいとこ煮	ブロッコリーのサラダ
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/ゼラチン/乳成分/鶏肉/米/ごま	味噌カツ	味噌カツ	さきみと大豆の煮物	人参サラダ	菜の花のごま和え
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	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	鶏肉の南蛮漬	ひろうすのあんかけ	じゃが芋のトマトソース	たけのこの木芽和え
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/大豆/ごま/米/乳成分/豚肉/りんご	さばの照り煮	さばの照り煮	鶏肉と蓮根の味噌煮	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/大豆/りんご/卵/豚肉/ゼラチン/鶏肉	ビーフシチュー	牛肉/乳成分/小麦/大豆/りんご/卵/豚肉/ゼラチン/鶏肉	ポテトサラダ	人参のマーマレード	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	金時豆	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	515	193	牛肉/小麦/大豆/卵/米/乳成分/豚肉/卵/ゼラチン/ごま	牛肉の和風あん	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
たらの幽庵焼き	326	18.7	17.3	50	23.8	19.7	4.1	1.7	632	245	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	ハンバーグデミソース	ひろうすのあんかけ	じゃが芋のマヨ和え
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/卵/乳成分/豚肉/鶏肉/りんご/ごま	肉じゃが	肉じゃが	大豆とベーコンのトマト和え	ブロッコリーの中華和え	カリフラワーのカレー和え
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	豚肉の塩だれがけ	ほうれん草の白和え	南瓜のいとこ煮	大豆の白和え
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)	人参の白和え	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	さけのちゃんちゃん焼き風	じゃが芋のそばろ煮	人参のマヨマスタード	大豆のピーナツ和え
ポーケケチャップ	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/米	ポーケケチャップ	さつま芋サラダ	さつま芋サラダ	カリフラワーのマリネ	菜の花の胡麻和え
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	ほきの香味ソース	大豆とハムのサラダ	大根のマヨ和え	南瓜のいとこ煮
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	カツカレー	さきみのクリームソース	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ーテー	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	豆腐とさきみの煮物	蓮根の梅しそ和え	人参のマーマレード	大豆サラダ
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/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	ひじきと大豆の煮物	大根のサラダ
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/大豆/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ーテー	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	牛肉のトマト煮込み	大学芋	卵焼き
チキンのクリームソース	327	21.6	16.8	90	22.9	19	4									