

<<MFSやわらか食 栄養価>>

2023年5月現在

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)
おだしのきいたがんもと野菜の煮物	244	17.7	6.4	35	28.2	24.5	3.7	1.8	391	171
すき焼き風	202	12.1	8.3	23	20.3	16.9	3.3	1.7	412	149
豚肉の味噌炒め	197	13	5.1	37	25.1	21.2	4	1.8	361	146
さばのにんにく醤油焼き	229	15.1	10.9	32	17.2	13.6	3.7	2.1	438	162
鱈のホワイトソース仕立て	208	13.1	7.6	41	22.4	19.8	2.6	1.2	398	177
鶏肉のくわ焼き	196	17.7	3.7	37	23	20.5	2.5	1.5	440	171
豚カツ	236	11.4	11.9	19	20.4	17.8	2.6	1.7	279	119
かれいの大根煮	201	12.5	5.5	32	26.2	23.2	3.1	1.4	417	134
赤魚のおろし煮	188	11.3	8.5	28	17.1	13.6	3.4	1.2	446	121
豚肉と根菜の煮物	200	11.7	7.9	41	20.9	17.4	3.6	1.7	451	132
鶏肉の西京みそ漬け焼き	224	16.1	9	32	19.5	16.3	3.2	2.2	367	164
旨味たっぷりめばるの和風あん	186	13.7	7.7	41	15.5	13.6	2	1.7	318	139
さわ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
鶏肉とごろっと野菜のカレー煮	194	17.6	6.4	41	16.8	14.1	2.7	1.7	467	165
筑前煮	259	17.2	8.8	44	27.6	23.7	3.9	1.3	517	175
酢鶏	237	12.1	10.7	21	22.9	20.7	2.2	1.7	295	142
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
さわらの蒲焼風	213	12.5	11.5	47	15.1	12.1	3.1	1.6	550	214
さばの味噌煮	245	15.7	11.6	36	19.7	14.9	4.7	1.6	341	170
レモン香るさっぱりチキン	191	16.9	8	38	13.6	10.3	3.3	1.9	492	155
ポークシチュー	249	14.1	13.2	48	19.4	16	3.4	1.4	436	159
鮭の味噌漬け焼き	214	15.2	9.7	35	16.4	12.4	3.9	1.4	479	197
白身魚の野菜たっぷり甘酢あんかけ	193	9.5	6.8	22	23.5	21.1	2.4	2.1	438	124
豚肉のみぞれ煮	188	12	5.8	37	21.8	18.2	3.6	1.4	396	131
鶏肉の山椒焼き	214	16.9	5.9	35	23.7	20.7	3	1.5	558	144
めばるの照り焼き	206	12.1	5.1	37	28.4	25.1	3.3	1.1	453	143
白身魚の唐揚げ野菜ソース	210	9	9.1	20	22.5	19.9	2.7	1.8	372	105
肉じゃが	246	15.8	10.6	60	21.9	18.6	3.4	1.5	438	171
鶏肉の野菜たっぷり甘酢あんかけ	207	16.6	6.6	31	21.1	18.7	2.4	1.5	415	144
回鍋肉	250	16.3	11.7	55	20.5	17.3	3.2	1.6	403	182
豚肉のブルコギ	238	14.8	12.3	59	17.3	14.3	3	1.5	432	155
めばるの塩焼き	204	14.4	9.4	45	16	13.5	2.6	1.4	418	157
ホキの和風ソース	193	9.9	7.4	27	21.7	18.8	3	1.2	374	110
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
豚肉の塩だれ	202	11.4	8.1	40	21	17.4	3.7	1.5	359	122
鮭の照り煮	206	13.2	9.3	36	17.1	13.6	3.4	1.3	468	174
赤魚の煮つけ	206	11.5	11.1	30	15.4	12.8	2.6	1.2	375	123
豚肉となすのみそ炒め	190	11.4	8	37	18.4	15.9	2.5	1.6	315	121

<<MFSやわらか食 栄養価>>

2023年5月現在

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)
タンドリーチキン	267	17	14.2	46	18.7	14.8	3.9	1.6	412	162
鱈の粕漬け	200	15.1	7.8	44	17.7	14.3	2.3	1.5	428	169
あさりのオイスターソース炒め	203	11.4	5.1	40	28.3	25.4	2.8	1.8	248	174
鶏肉の油淋ソース	210	16.7	7.4	57	19.5	17.2	2.3	1.9	494	151
豆腐とあさりのんにく醤油炒め	206	10.3	10.6	27	17.4	14.2	3.2	1.7	295	152
鶏のから揚げ	268	13.5	15.6	35	18.4	14.9	3.5	1.9	392	142
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
かれいのみぞれ煮	191	12.9	8.9	32	15.6	12.6	3	1.1	365	130
さわらの西京焼き柚子風味	217	11.9	10.2	42	19.4	16.3	3.1	2.2	557	209
鶏肉のバーベキューソース	204	15.9	8.1	38	17.7	15.1	2.7	1.4	443	144
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
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
あじのビリ辛焼き	208	11.7	12	42	13.4	10.5	2.9	1.4	385	179
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
鶏肉の梅風味焼き	210	15.5	8.6	29	18.2	15.5	2.7	2	418	148
柚子香るさばの塩焼き	208	14.8	11.5	46	11.2	9.4	1.8	1.4	367	150
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
麻婆豆腐	197	13.4	9.3	40	15.6	14.2	2.8	1.4	391	144
八宝菜	205	12.5	10.8	30	14.7	11.7	3	1.4	300	138
チキンラタトゥイユ	238	16	7.9	38	27.1	23.1	4	1.3	537	143
豚肉の生姜焼き	197	12.4	8.6	37	17.6	15	2.6	1.5	312	130
白身魚のフリッター	265	13.2	15	35	19.5	16.8	2.8	1.3	389	119
かれいの塩焼き風	194	13.8	8.9	42	15.1	12.6	2.6	1.3	414	137
豚肉のスタミナ炒め	240	13	6.6	37	32.8	28.8	3	1.6	471	156
ガーリックチキン	205	16.4	9.6	34	13.7	11.3	2.3	1.7	307	137
白身魚のトマトソース	194	11.1	8.5	32	19.5	16.6	2.9	1.3	491	150
サーモンフライ	255	10.7	11.1	31	27.4	24	3.4	1.7	444	101
カレー風味の洋風肉じゃが	190	12.4	5.2	37	23.7	20.3	3.5	1.7	399	153
チキンのハーブ焼き	232	16.2	11.9	40	15.5	12.8	2.7	1.7	461	142
鱈のさっぱり梅おろし煮	201	10.6	11.4	39	14.5	11.3	3.2	1.6	422	153
鯖のつけ焼き	218	14	12.5	43	12.6	10.1	2.5	1.6	330	136
鶏肉の黒酢炒め	210	20.3	7.6	38	14.9	12.6	2.3	2	451	183
平均値	214	14	9	38	19	16	3	2	413	152
最大値	268	18.7	15.6	60	32.8	28.8	4.7	2.2	558	214
最小値	181	9.0	3.7	19	11.2	9.4	1.8	1.1	248	101

食材の仕入れなどの影響によりメニュー内容の変更や栄養価が上記と異なる場合がございます。ご了承ください。

※詳細な栄養価は商品ラベルをご覧ください。(栄養価は理論値です。)