

<<MFSやわらか食 栄養価>>

2022年11月現在

商品名	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	206	12	8.8	23	20.1	16.9	3.2	1.7	411	148
豚肉の味噌炒め	197	13	5.1	37	25.1	21.2	4	1.8	361	146
さばののんにく醤油焼き	229	15.1	10.9	32	17.2	13.6	3.7	2.1	438	162
鰹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
生姜香る牛肉と根菜の煮物	200	11.2	8.2	31	20.9	17.3	3.6	1.6	508	131
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ース	203	12.5	11.6	52	12.9	10.1	2.8	1.6	538	205
鶏肉とごぼうと野菜のカレー煮	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
群鶏	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	247	15.6	12	36	19.6	14.9	4.7	1.6	340	169
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
ビーフシチュー	249	12.4	14.2	56	18.7	16.3	2.4	1.5	424	145
鶏の味噌漬け焼き	220	15.1	10.5	45	16	12.4	3.5	1.4	460	188
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	208	8.9	9	20	22.3	19.6	2.7	1.8	372	104
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
牛肉のブルコギ	237	13.7	12.5	45	17.6	14.7	3	1.4	496	146
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	223	18.4	9.8	56	16	12.6	3.3	1.6	503	200
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>>

2022年11月現在

商品名	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	262	17.1	13.3	53	19.5	16	3.5	1.7	399	164
鰹の粕漬	202	15.3	8.5	51	16.7	14.3	2.3	1.6	396	153
あさりのオイスターソース炒め	201	10	5.4	53	28.8	26	2.8	1.7	260	164
鶏肉の油淋ソース	210	16.7	7.4	57	19.5	17.2	2.3	1.9	494	151
豆腐とあさりののんにく醤油炒め	206	10.3	10.6	27	17.4	14.2	3.2	1.7	295	152
鰹のから揚げ	268	14	15.7	37	17.8	14.9	3	1.9	339	132
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
牛肉と彩り野菜のトマト煮	256	12.6	15.2	43	18	14.9	3.1	1.5	462	169
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	216	14	12.2	49	12.7	11.2	1.5	1.3	309	149
白身魚の唐揚げ生姜ソース	213	10.4	10.2	26	20.6	17.6	3	1.6	354	111
麻婆豆腐	197	13.9	8.6	43	16.3	14.2	2.1	1.5	355	127
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	13.1	15.1	35	19.4	16.6	2.8	1.3	388	118
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	242	12.9	7.5	43	31.6	28.8	2.9	1.7	431	139
牛肉のガーリック炒め	205	14.3	10.3	37	13.9	11.6	2.3	1.6	330	142
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
ザーモンフライ	251	10.6	10.7	31	27.1	23.7	3.4	1.6	438	97
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
チキンのハープ焼き	239	15.7	14.1	66	12.5	10.7	1.8	1.8	359	137
鰹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
鰹のつけ焼き	218	14	12.5	43	12.6	10.1	2.5	1.6	330	136
牛肉の黒酢炒め	219	14.4	11.5	43	14.3	12.3	2	1.8	352	157
平均値	215	14	9	39	19	16	3	2	408	150
最大値	268	18.4	15.7	66	31.6	28.8	4.7	2.2	558	214
最小値	181	8.9	3.7	19	12.5	10.1	1.5	1.1	260	97

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。)