

<<MFSやわらか栄養強化食栄養価一覧>>

2021年3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)
豆腐の中華風旨煮	325	19.1	17.1	64	23.8	21.3	2.5	2	303	218
ビーフカレー	326	18.2	17.5	50	24.8	21.6	3.2	1.7	447	198
海老のケチャップ煮	335	18.6	15	91	32	28.6	3.4	2.1	472	218
豚肉のトマトソース	325	19.6	16.9	66	23.8	19.5	4.2	2.2	456	249
ぶりのポン酢焼き	331	18.4	16.8	43	25.1	21.1	3.6	2	447	249
鶏肉のケチャップソース	326	22.7	15.9	56	23.2	18.6	4.7	2.1	504	229
たらの煮付け	331	22	14.6	58	28	23.2	4.8	1.5	584	264
親子煮	335	18.2	15.6	70	29.2	26.1	3	1.6	511	255
たらの照り焼き風	326	19.9	15.2	46	28.3	24.6	3.8	1.8	467	252
チキンチーズソース	331	18.2	18.1	48	22.2	20.1	2.1	1.3	341	254
かれのいゆず味噌だれ	330	19.3	20.5	51	17	12.5	4.4	2.2	362	233
豚肉のしぐれ煮	334	18.4	15.9	55	26.5	22.3	4.2	2.1	506	261
赤魚の生姜煮	330	18.5	15.8	43	29.4	26.3	2.9	1.8	424	187
とろとろ卵の中華あんかけ	335	18.2	19.9	92	20.1	17.6	2.4	1.4	468	226
ひき肉と豆腐の甘味噌煮	327	19	15.7	66	27.6	24.8	3.1	2.2	461	154
豚肉のブルコギ風	334	18.3	17.2	65	25	21.7	3.3	1.9	386	224
ぶりのBBQ風照り焼き	326	19.5	14.2	53	28.1	23.2	4.6	1.8	568	223
牛肉の卵とじ	334	18.3	16.9	72	27.4	23.9	3.5	2	421	222
さわらの照り焼き風	326	18.2	19.3	76	20.3	16.8	3.5	2.1	566	224
豚かつ生姜玉ねぎソース	334	19.5	18.8	43	21.8	18.2	3.5	1.8	439	234
ほきの西京焼き風	335	18.2	16	52	29.7	25.8	4.4	2	636	199
鶏肉と野菜の煮物	332	21.3	14.9	49	28.4	24.8	3.5	2.1	475	250
たらのみぞれあん	332	18.2	13	47	33	29.6	3.2	1.9	497	309
豚肉と野菜の青じそおろしソース	334	19.7	20.8	84	16.5	12.6	3.9	2	328	221
あじの山椒焼き	333	19	20.6	63	18.1	15.5	2.5	2.2	431	234
和風カレー	326	20.1	17.9	63	21.4	18	3.6	2.2	380	194
めばるの海鮮風トマトソース	325	20.6	20.1	82	15.1	12.2	2.9	1.4	475	237
コロッケトマトソース	326	18.3	15.1	24	30	25.6	4.1	2.1	439	245
チキンカレー	328	18.3	13.3	56	31.1	28.1	3	1.6	550	226
八宝菜	325	19.5	19.1	60	18.8	15.8	3	2.2	399	188
イカフライ	327	18.2	19	65	21	17.4	3.4	1.7	296	229
牛肉のすき焼き	325	18.3	20	44	18.9	15.3	3.6	2.1	497	187
さわらのマスタードソース	334	18.2	21.1	61	18.2	13.8	4.4	1.7	505	266
回鍋肉風	333	20.1	19.2	73	20.1	17.1	3	2.2	490	221
さばの梅煮	327	18.2	20.7	59	17.6	15.1	2.4	1.9	381	232
豚肉のハヤシソース	332	19.2	15.6	67	29.4	26.4	3	2	330	198
ほきのバターポン酢ソース	334	18.2	20.1	55	19.2	17	2.2	2.1	388	196
豚肉の金山寺味噌漬	326	19.1	16.2	56	26.8	20.9	5.9	1.6	398	196
かれのいゆ粕漬	326	18.7	18.1	53	22.5	19.6	2.9	2.1	429	213

<<MFSやわらか栄養強化食栄養価一覧>>

2021年3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)
チキンのトマト煮込み	326	18.2	20.8	85	16.4	13.8	2.6	1.8	420	237
たらのクリームソース	325	18.2	15.4	50	25.4	22.4	2.9	1.9	472	298
味噌カツ	334	18.2	13.9	31	34.3	30.2	4	1.3	410	241
クリームコロッセデミソース	334	18.4	16.3	49	27.7	24.1	3.5	1.8	361	203
鶏肉の南蛮漬け	326	21.2	14.5	45	28.3	26	2.3	2.2	406	211
さばの照り煮	325	18.5	17.6	59	23.3	20.6	2.8	2.1	360	224
ビーフシチュー	326	19.6	16.2	60	23.2	20.6	2.7	2.2	456	205
赤魚の玉葱ソース	329	18.3	17.2	69	25.6	21.8	3.6	1.4	395	191
牛肉の和風あん	325	19.2	16.4	52	25.2	21.7	3.5	2.1	474	184
たらの幽庵焼き	327	18.3	17.2	47	25	22.4	2.4	2.1	414	251
肉じゃが	325	18.2	19.2	52	20.4	18.1	2.3	2	491	210
めばると野菜の和風あん	326	20.3	16.2	77	24.5	19.9	4.6	1.2	582	234
豚肉の生姜焼き	332	19.4	19.6	115	19.5	16.6	3	2.2	340	192
さけのちゃんちゃん焼き風	325	19.3	15.8	44	26	22.1	3.9	2	632	277
ポークチャップ	328	19.3	17	79	23	20.3	2.4	2.2	408	237
ほきの香味ソース	328	18.2	16.1	32	24.5	19	5.5	1.8	448	272
カツカレー	328	18.3	15.6	41	29.2	26	3.2	1.8	347	212
ひき肉と大豆のカレー	325	18.4	16	46	27.4	22.6	4.9	1.9	428	170
豚肉のカツ煮	335	18.3	17.9	53	24.9	21.8	3.1	1.7	309	251
さわらのアクアパッツァ風	325	18.2	16.4	66	26.7	22.5	4.2	1.7	556	244
牛肉と野菜のオイスターソース	329	18.2	17.4	57	25.4	20	5.4	1.9	466	213
たらの甘酢あんかけ	326	18.5	18.1	60	22.5	20.6	1.9	2	443	196
チキンのクリームソース	325	18.2	17.9	101	22.5	19.2	3.3	1.6	438	239
ほきのトマトソース	329	18.2	21.4	59	15.7	12.7	3	1.8	413	207
豚肉の柚子ポン酢ソース	325	19.1	18	57	21	18.2	2.4	2.1	347	185
さばの味噌煮	325	18.9	17.6	58	23.2	20.7	2.5	2.2	461	191
鶏大根の白味噌あんかけ	331	18.8	15.1	90	28.9	23.9	5	2	462	222
あじの生姜あんかけ	331	18.2	18.3	73	23.8	21.1	2.8	1.9	688	240
ポークビーンズ	327	19.2	15.2	56	25.2	21.3	3.9	2.1	331	221
赤魚の照り煮	325	18.2	18	57	20.3	16.7	3.4	1.9	336	236
酢鶏	334	18.2	17.9	62	24.2	21.2	3	2.2	271	227
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)
平均値	328	18.9	17.2	60	24.1	20.7	3.4	1.9	440	224
最大値	335	22.7	21.4	115	34.3	30.2	5.9	2.2	688	309
最小値	325	18.2	13	24	15.1	12.2	1.9	1.2	271	154

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。)