

2012年 **5** 月分 **MFS** やわらか食メニュー

注文締切日	発送日
水曜日	翌週金曜日

締切 **4月25日** 発送 **5月04日**  
5月06日～5月12日(2012-19週)分

締切 **5月02日** 発送 **5月11日**  
5月13日～5月19日(2012-20週)分

締切 **5月09日** 発送 **5月18日**  
5月20日～5月26日(2012-21週)分

締切 **5月16日** 発送 **5月25日**  
5月27日～6月02日(2012-22週)分

締切 **5月23日** 発送 **6月01日**  
6月03日～6月09日(2012-23週)分

週12食定期コース
-----------

A-001 鮭の塩焼き
エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分
199Kcal 17.7g 3.5g 22.9g 2.3g
A-002 ハンバーグ
エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分
156Kcal 5.3g 6.9g 18.5g 1.6g

B-001 鶏団子と野菜の煮物
エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分
156Kcal 10.2g 4.9g 16.4g 1.3g
B-002 イカ風味と里芋の煮物
エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分
174Kcal 9g 3.6g 25.3g 2.4g

C-001 鱈の甘酢あん
エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分
159Kcal 11g 1g 26.5g 2g
C-002 牛肉のすき焼き
エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分
166Kcal 10.8g 2.1g 24.6g 1.9g

A-011 ぶりの照り焼き
エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分
184Kcal 11.7g 10.3g 9.3g 1g
A-012 鶏大根の白味噌あんかけ
エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分
128Kcal 10g 2.1g 16.9g 1g

B-011 酢豚
エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分
202Kcal 5.1g 10.9g 20.6g 1.2g
B-012 ビーフコロッケ
エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分
277Kcal 5.4g 16.7g 25.1g 1.5g

週10食定期コース
-----------

A-003 チキンカツレットマトソース
エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分
229Kcal 7.2g 11.9g 23.7g 1.6g
A-004 鯖の西京焼き風
エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分
212Kcal 18.2g 7.1g 16.8g 1.1g

B-003 豚肉のカレーソース
エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分
203Kcal 15.8g 7g 18.8g 2g
B-004 鮭の照り焼き風
エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分
168Kcal 18.6g 3.2g 14.2g 1.6g

C-003 八宝菜
エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分
222Kcal 16.5g 8.7g 17.9g 2.8g
C-004 ミートローフ
エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分
198Kcal 9.2g 9.1g 18.9g 1.9g

A-009 かれい茸あん
エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分
162Kcal 17.4g 3g 15.4g 2.2g
A-010 炒り豆腐
エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分
201Kcal 11.5g 8.6g 19.4g 1.4g

B-009 味噌カツ
エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分
220Kcal 6.6g 10.6g 23.8g 1.8g
B-010 帆立風味のチリソース
エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分
177Kcal 9g 4.1g 25.5g 2.7g

週8食定期コース
----------

A-005 豚肉の生姜焼き
エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分
204Kcal 15.2g 7.3g 18g 2g
A-006 かに玉風の中華あんかけ
エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分
193Kcal 9.7g 6.7g 24.7g 2.6g

B-005 牛肉と野菜のオイスターソース
エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分
172Kcal 11.9g 4.3g 20.3g 2g
B-006 鱈の塩焼き
エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分
131Kcal 10.6g 0.9g 19.7g 1.8g

C-005 かれいの煮付け
エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分
168Kcal 17.3g 2.9g 16.8g 2.5g
C-006 チキンクリームソース
エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分
162Kcal 12g 6.8g 12.6g 1.7g

A-007 海老チリソース煮
エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分
174Kcal 13.9g 3.5g 20.4g 2.3g
A-008 牛肉の卵とじ
エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分
180Kcal 11.5g 4.6g 21g 2.4g

B-007 豆腐とかいのコーンソース
エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分
144Kcal 6.7g 5.3g 17.6g 1.7g
B-008 親子煮
エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分
165Kcal 13.8g 4.3g 18.5g 2.1g

週6食定期コース
----------

A-007 海老チリソース煮
エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分
174Kcal 13.9g 3.5g 20.4g 2.3g
A-008 牛肉の卵とじ
エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分
180Kcal 11.5g 4.6g 21g 2.4g

B-007 豆腐とかいのコーンソース
エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分
144Kcal 6.7g 5.3g 17.6g 1.7g
B-008 親子煮
エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分
165Kcal 13.8g 4.3g 18.5g 2.1g

C-007 味噌煮込みハンバーグ
エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分
152Kcal 6.8g 5g 20.2g 2g
C-008 がんもの炊合せ
エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分
187Kcal 12.7g 6.5g 18.8g 2.3g

A-005 豚肉の生姜焼き
エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分
204Kcal 15.2g 7.3g 18g 2g
A-006 かに玉風の中華あんかけ
エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分
193Kcal 9.7g 6.7g 24.7g 2.6g

B-005 牛肉と野菜のオイスターソース
エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分
172Kcal 11.9g 4.3g 20.3g 2g
B-006 鱈の塩焼き
エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分
131Kcal 10.6g 0.9g 19.7g 1.8g

週4食定期コース
----------

A-009 かれい茸あん
エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分
162Kcal 17.4g 3g 15.4g 2.2g
A-010 炒り豆腐
エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分
201Kcal 11.5g 8.6g 19.4g 1.4g

B-009 味噌カツ
エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分
220Kcal 6.6g 10.6g 23.8g 1.8g
B-010 帆立風味のチリソース
エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分
177Kcal 9g 4.1g 25.5g 2.7g

C-009 豚肉のカツ煮
エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分
251Kcal 10.3g 12.3g 26.2g 1.9g
C-010 麻婆豆腐
エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分
196Kcal 13.2g 8g 17.2g 1.6g

A-003 チキンカツレットマトソース
エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分
229Kcal 7.2g 11.9g 23.7g 1.6g
A-004 鯖の西京焼き風
エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分
212Kcal 18.2g 7.1g 16.8g 1.1g

B-003 豚肉のカレーソース
エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分
203Kcal 15.8g 7g 18.8g 2g
B-004 鮭の照り焼き風
エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分
168Kcal 18.6g 3.2g 14.2g 1.6g

週2食定期コース
----------

A-011 ぶりの照り焼き
エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分
184Kcal 11.7g 10.3g 9.3g 1g
A-012 鶏大根の白味噌あんかけ
エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分
128Kcal 10g 2.1g 16.9g 1g

B-011 酢豚
エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分
202Kcal 5.1g 10.9g 20.6g 1.2g
B-012 ビーフコロッケ
エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分
277Kcal 5.4g 16.7g 25.1g 1.5g

C-011 鶏団子のレモン風味
エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分
152Kcal 10.2g 3.8g 18.9g 1.0g
C-012 カニクリームコロッケ
エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分
234Kcal 5.4g 12.2g 24.7g 1.1g

A-001 鮭の塩焼き
エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分
199Kcal 17.7g 3.5g 22.9g 2.3g
A-002 ハンバーグ
エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分
156Kcal 5.3g 6.9g 18.5g 1.6g

B-001 鶏団子と野菜の煮物
エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分
156Kcal 10.2g 4.9g 16.4g 1.3g
B-002 イカ風味と里芋の煮物
エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分
174Kcal 9g 3.6g 25.3g 2.4g

※仕入れ等の関係でメニュー内容と異なる場合がございます。ご了承下さい。  
※栄養価表示は献立内容の変更によって変わる場合がございます。

お試しセットのメニューは「おまかせ」となります。