

<<MFSやわか栄養強化食栄養価一覧>>

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)
豆腐の中華風旨煮	326	20.3	17.1	65	23	19.8	3.2	2	467	247
ビーフカレー	325	18.6	17.1	51	25.2	20.9	4.3	1.6	523	210
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
豚肉のトマトソース	325	19.7	17.6	71	22.4	18.4	4	2	497	242
さばのポン酢焼き風	335	18.4	18.9	46	22.8	19.3	3.5	2	475	233
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
たらの煮付け	332	22	14.2	58	29.5	24.9	4.7	1.4	655	270
親子煮	325	18.2	17.7	76	23.3	20.9	2.3	1.5	412	247
たらの照り焼き風	330	19.9	16.2	54	26.9	23.3	3.6	1.5	484	262
チキンチーズソース	329	18.6	17.6	51	24.5	21.7	2.8	1.7	389	242
かれいのゆず味噌だれ	326	21.3	19.6	57	15.5	11.5	4	1.8	451	229
豚肉のしぐれ煮	334	18.4	17.2	61	26.6	21.8	4.8	1.6	576	243
赤魚の生姜煮	327	18.3	14.6	44	31.2	27.1	4	1.6	585	195
とろと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
ひき肉と豆腐の甘味噌煮	329	19.6	14.9	64	29.7	26.9	2.8	2.2	473	171
豚肉のブルコギ風	325	18.3	17.7	60	22.6	18.7	3.9	1.7	472	218
鯖のつけ焼き	335	20.5	17.5	55	24.4	19.4	5	1.7	591	225
牛肉の卵とじ	333	20	16.4	74	26.6	22.8	3.8	1.7	475	231
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
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
ほきの西京焼き風	329	18.6	15.3	57	29.7	25	4.7	1.6	643	209
鶏肉と野菜の煮物	325	21.3	15.1	54	25.8	21.8	4	1.3	570	258
たらのみぞれあん	329	18.3	13.7	50	33.8	30.2	3.6	1.5	550	288
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	362	222
かれいの山椒焼き	326	20.6	18.6	61	19	15.8	3.2	1.8	496	224
和風カレー	325	20.4	17.6	63	22.2	17.9	4.3	1.9	521	203
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
コロッケトマトソース	335	18.5	14.8	31	31.7	27.7	4	1.8	528	243
チキンカレー	329	18.5	14.4	59	31.9	27.8	4.1	1.9	657	222
八宝菜	325	20.4	18.4	66	19.9	16.5	3.4	2.1	431	201
イカフライ	325	18.2	18.2	66	21	17.6	3.4	1.7	384	232
牛肉のすき焼き	325	18.3	20.2	45	18.2	14.3	3.9	1.9	580	188
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
回鍋肉風	325	20.6	15.1	72	27.1	23.7	3.5	1.9	528	229
さばの梅煮	335	21.8	19.2	56	19.3	15.3	4	1.8	445	262
豚肉のハヤシソース	325	19.9	18	69	21.7	18.3	3.4	1.9	441	210
ほきのバターポン酢ソース	330	18.3	18.1	57	22.8	19.1	3.6	2.1	516	185
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
かれいの粕漬	325	19.1	18.3	53	21.2	18.2	3	2.1	447	190

<<MFSやわかか栄養強化食栄養価一覧>>

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)
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
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
味噌カツ	335	18.3	15.3	32	30.6	26.3	4.3	1.6	479	240
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
鶏肉の南蛮漬け	327	21.8	14	52	29.2	26.3	2.9	2	476	236
さばの照り煮	331	21.8	15.5	58	26.1	22.7	3.5	2.1	426	265
ビーフシチュー	333	20.2	18.2	59	23	19.4	3.7	2	609	210
赤魚の玉葱ソース	325	18.6	15.2	53	28.7	23.9	4.8	1.4	507	198
牛肉の和風あん	326	19.8	15.3	52	28	23.9	4.1	1.8	615	193
たらの幽庵焼き	326	18.7	17.3	50	23.8	19.7	4.1	1.7	532	245
肉じゃが	325	19.6	18	45	21.6	17.2	4.5	1.5	618	226
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
豚肉の生姜焼き	330	19.5	19	110	20.7	17.3	3.4	2	412	195
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
ポークチャップ	327	19.4	18	82	21.6	19.5	2.1	2	344	217
ほきの香味ソース	330	18.2	16.5	37	27.6	21.6	5.9	1.9	596	253
カツカレー	334	18.5	15	44	31	27.3	3.7	2.1	398	210
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
豚肉のカツ煮	334	18.2	18.5	49	22.8	19.6	3.2	1.5	390	237
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
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
たらの甘酢あんかけ	325	18.8	17.2	60	24.4	22.4	2	1.8	444	193
チキンのクリームソース	327	21.6	16.8	90	22.9	19	4	1.7	538	225
ほきのトマトソース	326	19.4	19.7	66	18.1	15	3.1	1.7	475	223
豚肉の柚子ポン酢ソース	326	19.9	17.4	68	22.5	19.5	3	1.9	404	202
さばの味噌煮	333	21.7	16.6	52	24.1	20.7	3.4	2	537	216
鶏肉の白味噌あんかけ	329	23.4	13.2	92	28.9	24.4	4.5	1.6	520	221
あじの生姜あんかけ	325	18.4	15.6	63	28.4	23.6	4.8	1.8	656	242
ポークビーンズ	330	19.7	16.7	55	26.2	21.6	4.5	1.8	554	210
赤魚の照り煮	332	18.5	16.4	59	27.6	23.3	4.3	1.9	520	228
酢鶏	327	19.2	16.7	64	24.7	21.8	2.9	1.9	319	220
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	19.7	16.9	60	24.6	20.7	3.9	1.8	516	227
最大値	335	23.4	20.2	110	35.1	31.2	6.1	2.2	729	290
最小値	325	18.2	13.2	31	15.5	11.5	2.0	1.2	319	171

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。)