

まごころ御膳_栄養成分表（5日間）

日付	献立	栄養成分							
8/18(月)	白飯	熱量	492 kcal	炭水化物	62.7 g	カリウム	401 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	59 µg
	アジの塩こうじ焼き	たんぱく質	18.7 g	糖質	60.8 g	カルシウム	70 mg	ビタミンB1	0.22 mg
	豚肉とこうや豆腐の肉豆腐風	脂質	18.7 g	食物繊維	1.9 g	リン	242 mg	ビタミンB2	0.19 mg
	なすの生姜風味	-	-	食塩相当量	2.1 g	鉄	1.6 mg	ビタミンC	5 mg
	つきこんにゃくの真砂和え	-	-	-	-	-	-	-	-
8/19(火)	カニ風味かまぼことコーンの洋風ご飯	熱量	485 kcal	炭水化物	70.3 g	カリウム	444 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	157 µg
	あさりのクリームソース	たんぱく質	16.7 g	糖質	65.0 g	カルシウム	86 mg	ビタミンB1	0.17 mg
	鶏肉とキャベツのコンソメ炒め	脂質	15.7 g	食物繊維	5.3 g	リン	263 mg	ビタミンB2	0.17 mg
	ブロッコリーとレーズンのナッツサラダ	-	-	食塩相当量	3.0 g	鉄	6.2 mg	ビタミンC	35 mg
	いんげんのごま和え	-	-	-	-	-	-	-	-
8/20(水)	白飯	熱量	543 kcal	炭水化物	68.4 g	カリウム	594 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	126 µg
	鶏肉と玉子の炒め物	たんぱく質	20.5 g	糖質	65.7 g	カルシウム	45 mg	ビタミンB1	0.21 mg
	野菜コロッケ	脂質	20.5 g	食物繊維	2.7 g	リン	252 mg	ビタミンB2	0.18 mg
	なますのゆず風味	-	-	食塩相当量	1.6 g	鉄	2.2 mg	ビタミンC	17 mg
	ひじきと枝豆の炒り煮	-	-	-	-	-	-	-	-
8/21(木)	白飯	熱量	489 kcal	炭水化物	65.2 g	カリウム	381 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	124 µg
	豚肉となすの和風炒め煮	たんぱく質	13.5 g	糖質	62.1 g	カルシウム	61 mg	ビタミンB1	0.31 mg
	野菜の炊き合わせ	脂質	19.9 g	食物繊維	3.1 g	リン	188 mg	ビタミンB2	0.12 mg
	キャベツと蒸し鶏の味噌マヨサラダ	-	-	食塩相当量	1.8 g	鉄	1.8 mg	ビタミンC	26 mg
	ブロッコリーのごま和え	-	-	-	-	-	-	-	-
8/22(金)	しば漬け青菜ご飯	熱量	472 kcal	炭水化物	69.6 g	カリウム	294 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	161 µg
	エビカツ	たんぱく質	16.1 g	糖質	66.5 g	カルシウム	85 mg	ビタミンB1	0.16 mg
	鶏肉の甘酢あん	脂質	14.6 g	食物繊維	3.1 g	リン	210 mg	ビタミンB2	0.13 mg
	青菜とカニ風味かまぼこの和え物	-	-	食塩相当量	2.1 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	21 mg
	キャベツのカレー炒め	-	-	-	-	-	-	-	-

* のどに詰まらせないように、よく噛んでお召し上がりください。
* 食材に骨や硬い部分などが残っている場合がありますので、ご注意ください。

- * 都合によりメニューを変更させていただくことがあります。
- * 栄養成分値は献立作成時の計算値であり、食材・調理状況により差異が生じる場合があります。目安の数値としてお考えください。
- * 肉類・魚介類・卵などの食材や別添の小袋は電子レンジの加熱時間により破裂の恐れがありますので、ご注意ください。
- * 食事療法をされている方は、事前に医療機関にてご相談ください。
- * アレルギー物質表記は、別紙にてご用意しております。ご希望の方は、「まごころスタッフ」にお申し付けください。

まごころおかず_栄養成分表（5日間）

日付	献立	栄養成分							
8/18(月)	鶏肉とヤングコーンのバター醤油炒め	熱量	427 kcal	炭水化物	19.8 g	カリウム	671 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	150 μg
	メンチカツ	たんぱく質	21.8 g	糖質	14.7 g	カルシウム	2 mg	ビタミンB1	0.24 mg
	しらすと野菜の炒め物	脂質	28.6 g	食物繊維	5.1 g	リン	288 mg	ビタミンB2	0.24 mg
	豆豆サラダ	-	-	食塩相当量	1.9 g	鉄	1.9 mg	ビタミンC	27 mg
	大根のナムル	-	-	-	-	-	-	-	-
8/19(火)	サーモンの塩焼き	熱量	336 kcal	炭水化物	23.1 g	カリウム	504 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	121 μg
	豚肉と温野菜のツナカレー	たんぱく質	17.4 g	糖質	19.3 g	カルシウム	74 mg	ビタミンB1	0.28 mg
	花野菜のチーズ入りポテトサラダ	脂質	19.5 g	食物繊維	3.8 g	リン	268 mg	ビタミンB2	0.19 mg
	ほうれん草と竹輪の和え物	-	-	食塩相当量	1.8 g	鉄	1.2 mg	ビタミンC	32 mg
	もやしと人参のポン酢和え	-	-	-	-	-	-	-	-
8/20(水)	和風ハンバーグ	熱量	405 kcal	炭水化物	37.2 g	カリウム	652 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	72 μg
	じゃが芋と豆の煮物	たんぱく質	13.6 g	糖質	29.6 g	カルシウム	11 mg	ビタミンB1	0.33 mg
	なすとベーコンのコンソメ炒め	脂質	23.0 g	食物繊維	7.6 g	リン	190 mg	ビタミンB2	0.17 mg
	大根と人参のごま酢和え	-	-	食塩相当量	2.5 g	鉄	1.9 mg	ビタミンC	25 mg
	昆布煮	-	-	-	-	-	-	-	-
8/21(木)	エビチリ	熱量	404 kcal	炭水化物	27.8 g	カリウム	511 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	185 μg
	ゆで豚とわかめのサラダ ※ごまドレッシング小袋付	たんぱく質	14.0 g	糖質	23.2 g	カルシウム	93 mg	ビタミンB1	0.30 mg
	大豆と彩り野菜の味噌炒め	脂質	27.8 g	食物繊維	4.6 g	リン	171 mg	ビタミンB2	0.23 mg
	さつま芋とそぼろのピリ辛サラダ	-	-	食塩相当量	2.6 g	鉄	1.8 mg	ビタミンC	34 mg
	チンゲン菜と人参のナムル	-	-	-	-	-	-	-	-
8/22(金)	牛肉と野菜の焼肉風	熱量	371 kcal	炭水化物	30.6 g	カリウム	476 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	135 μg
	肉しゅうまい	たんぱく質	14.5 g	糖質	25.1 g	カルシウム	10 mg	ビタミンB1	0.18 mg
	彩り切干大根	脂質	21.2 g	食物繊維	5.5 g	リン	151 mg	ビタミンB2	0.18 mg
	南瓜とひよこ豆のピーナッツ和え	-	-	食塩相当量	2.5 g	鉄	1.5 mg	ビタミンC	16 mg
	いんげんとコーンの炒め物	-	-	-	-	-	-	-	-

* のどに詰まらせないように、よく噛んでお召し上がりください。
* 食材に骨や硬い部分などが残っている場合がありますので、ご注意ください。

- * 都合によりメニューを変更させていただくことがあります。
- * 栄養成分値は献立作成時の計算値であり、食材・調理状況により差異が生じる場合があります。目安の数値としてお考えください。
- * 肉類・魚介類・卵などの食材や別添の小袋は電子レンジの加熱時間により破裂の恐れがありますので、ご注意ください。
- * 食事療法をされている方は、事前に医療機関にてご相談ください。
- * アレルギー物質表記は、別紙にてご用意しております。ご希望の方は、「まごころスタッフ」にお申し付けください。

まごころダブル_栄養成分表（5日間）

日付	献立	栄養成分							
8/18(月)	玉子焼き 甘酢あん	熱量	456 kcal	炭水化物	23.5 g	カリウム	633 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	199 μg
	鶏肉とヤングコーンのバター醤油炒め	たんぱく質	22.4 g	糖質	19.0 g	カルシウム	3 mg	ビタミンB1	0.17 mg
	しらすと野菜の炒め物	脂質	29.7 g	食物繊維	4.5 g	リン	300 mg	ビタミンB2	0.34 mg
	豆豆サラダ	-	-	食塩相当量	2.8 g	鉄	2.1 mg	ビタミンC	27 mg
	大根のナムル	-	-	-	-	-	-	-	-
8/19(火)	豚肉と高菜の炒め物	熱量	500 kcal	炭水化物	27.7 g	カリウム	726 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	127 μg
	サーモンの塩焼き	たんぱく質	23.7 g	糖質	23.0 g	カルシウム	91 mg	ビタミンB1	0.48 mg
	花野菜のチーズ入りポテトサラダ	脂質	33.8 g	食物繊維	4.7 g	リン	347 mg	ビタミンB2	0.28 mg
	ほうれん草と竹輪の和え物	-	-	食塩相当量	2.3 g	鉄	1.8 mg	ビタミンC	36 mg
	もやしと人参のポン酢和え	-	-	-	-	-	-	-	-
8/20(水)	和風ハンバーグ	熱量	460 kcal	炭水化物	35.1 g	カリウム	713 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	122 μg
	ホタテと野菜の和風煮	たんぱく質	17.2 g	糖質	27.8 g	カルシウム	10 mg	ビタミンB1	0.36 mg
	なすとベーコンのコンソメ炒め	脂質	28.1 g	食物繊維	7.3 g	リン	241 mg	ビタミンB2	0.24 mg
	大根と人参のごま酢和え	-	-	食塩相当量	3.0 g	鉄	2.2 mg	ビタミンC	32 mg
	昆布煮	-	-	-	-	-	-	-	-
8/21(木)	鶏肉のチャプチェ風	熱量	467 kcal	炭水化物	38.7 g	カリウム	698 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	235 μg
	エビチリ	たんぱく質	22.6 g	糖質	33.2 g	カルシウム	8 mg	ビタミンB1	0.24 mg
	大豆と彩り野菜の味噌炒め	脂質	25.3 g	食物繊維	5.5 g	リン	271 mg	ビタミンB2	0.34 mg
	さつま芋とそぼろのピリ辛サラダ	-	-	食塩相当量	4.0 g	鉄	2.1 mg	ビタミンC	36 mg
	チンゲン菜と人参のナムル	-	-	-	-	-	-	-	-
8/22(金)	牛肉と野菜の焼肉風	熱量	459 kcal	炭水化物	26.1 g	カリウム	553 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	115 μg
	ホッケの塩焼き	たんぱく質	21.4 g	糖質	21.0 g	カルシウム	11 mg	ビタミンB1	0.19 mg
	彩り切干大根	脂質	29.7 g	食物繊維	5.1 g	リン	259 mg	ビタミンB2	0.27 mg
	肉しゅうまい	-	-	食塩相当量	3.2 g	鉄	2.1 mg	ビタミンC	16 mg
	いんげんとコーンの炒め物	-	-	-	-	-	-	-	-

* のどに詰まらせないように、よく噛んでお召し上がりください。
* 食材に骨や硬い部分などが残っている場合がありますので、ご注意ください。

- * 都合によりメニューを変更させていただくことがあります。
- * 栄養成分値は献立作成時の計算値であり、食材・調理状況により差異が生じる場合があります。目安の数値としてお考えください。
- * 肉類・魚介類・卵などの食材や別添の小袋は電子レンジの加熱時間により破裂の恐れがありますので、ご注意ください。
- * 食事療法をされている方は、事前に医療機関にてご相談ください。
- * アレルギー物質表記は、別紙にてご用意しております。ご希望の方は、「まごころスタッフ」にお申し付けください。

まごころ小箱_栄養成分表（5日間）

日付	献立	栄養成分							
8/18(月)	白飯	熱量	314 kcal	炭水化物	49.8 g	カリウム	400 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	86 µg
	サワラの西京焼き	たんぱく質	9.9 g	糖質	47.1 g	カルシウム	10 mg	ビタミンB1	0.13 mg
	切干大根のチャプチェ風	脂質	9.0 g	食物繊維	2.7 g	リン	134 mg	ビタミンB2	0.13 mg
	なすの生姜風味	-	-	食塩相当量	1.3 g	鉄	1.1 mg	ビタミンC	22 mg
	カリフラワーの真砂和え	-	-	-	-	-	-	-	-
8/19(火)	白飯	熱量	361 kcal	炭水化物	52.9 g	カリウム	397 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	92 µg
	鶏肉とキャベツのコンソメ炒め	たんぱく質	11.8 g	糖質	49.9 g	カルシウム	21 mg	ビタミンB1	0.14 mg
	ほうれん草のクリームソース	脂質	11.8 g	食物繊維	3.0 g	リン	163 mg	ビタミンB2	0.12 mg
	ブロッコリーとレーズンのナッツサラダ	-	-	食塩相当量	1.5 g	鉄	1.2 mg	ビタミンC	32 mg
	いんげんとツナのナムル	-	-	-	-	-	-	-	-
8/20(水)	白飯	熱量	312 kcal	炭水化物	53.4 g	カリウム	423 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	54 µg
	肉詰めいなりの煮物	たんぱく質	8.1 g	糖質	50.3 g	カルシウム	14 mg	ビタミンB1	0.16 mg
	じゃが芋といんげんのあおさ炒め	脂質	7.4 g	食物繊維	3.1 g	リン	121 mg	ビタミンB2	0.09 mg
	なますのゆず風味	-	-	食塩相当量	1.4 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	15 mg
	ひじきと枝豆の炒り煮	-	-	-	-	-	-	-	-
8/21(木)	白飯	熱量	343 kcal	炭水化物	49.4 g	カリウム	167 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	83 µg
	豚肉となすの和風炒め煮	たんぱく質	8.3 g	糖質	46.7 g	カルシウム	32 mg	ビタミンB1	0.15 mg
	大根と人参の炊き合わせ	脂質	12.9 g	食物繊維	2.7 g	リン	126 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	キャベツと蒸し鶏の味噌マヨサラダ	-	-	食塩相当量	1.6 g	鉄	1.1 mg	ビタミンC	19 mg
	ブロッコリーのごま和え	-	-	-	-	-	-	-	-
8/22(金)	白飯	熱量	373 kcal	炭水化物	58.2 g	カリウム	274 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	154 µg
	エビカツ	たんぱく質	12.1 g	糖質	55.6 g	カルシウム	18 mg	ビタミンB1	0.15 mg
	鶏肉の甘酢あん	脂質	10.4 g	食物繊維	2.6 g	リン	150 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	青菜とカニ風味かまぼこの和え物	-	-	食塩相当量	1.1 g	鉄	1.2 mg	ビタミンC	19 mg
	キャベツのカレー炒め	-	-	-	-	-	-	-	-

* のどに詰まらせないように、よく噛んでお召し上がりください。
* 食材に骨や硬い部分などが残っている場合がありますので、ご注意ください。

- * 都合によりメニューを変更させていただくことがあります。
- * 栄養成分値は献立作成時の計算値であり、食材・調理状況により差異が生じる場合があります。目安の数値としてお考えください。
- * 肉類・魚介類・卵などの食材や別添の小袋は電子レンジの加熱時間により破裂の恐れがありますので、ご注意ください。
- * 食事療法をされている方は、事前に医療機関にてご相談ください。
- * アレルギー物質表記は、別紙にてご用意しております。ご希望の方は、「まごころスタッフ」にお申し付けください。

まごころ手鞠_栄養成分表（5日間）

日付	献立	栄養成分							
8/18(月)	アジの塩こうじ焼き	熱量	257 kcal	炭水化物	10.7 g	カリウム	383 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	59 µg
	豚肉とこうや豆腐の肉豆腐風	たんぱく質	14.7 g	糖質	9.1 g	カルシウム	8 mg	ビタミンB1	0.16 mg
	なすの生姜風味	脂質	17.8 g	食物繊維	1.6 g	リン	179 mg	ビタミンB2	0.15 mg
	つきこんにゃくの真砂和え	-	-	食塩相当量	2.0 g	鉄	1.1 mg	ビタミンC	5 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
8/19(火)	あさりのクリームソース	熱量	250 kcal	炭水化物	20.5 g	カリウム	388 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	117 µg
	鶏肉とキャベツのコンソメ炒め	たんぱく質	12.1 g	糖質	15.7 g	カルシウム	81 mg	ビタミンB1	0.16 mg
	ブロッコリーとレーズンのナッツサラダ	脂質	13.6 g	食物繊維	4.8 g	リン	192 mg	ビタミンB2	0.14 mg
	いんげんのごま和え	-	-	食塩相当量	1.9 g	鉄	5.6 mg	ビタミンC	34 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
8/20(水)	鶏肉と玉子の炒め物	熱量	309 kcal	炭水化物	16.5 g	カリウム	507 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	126 µg
	野菜コロッケ	たんぱく質	16.5 g	糖質	14.1 g	カルシウム	20 mg	ビタミンB1	0.15 mg
	なますのゆず風味	脂質	19.4 g	食物繊維	2.4 g	リン	188 mg	ビタミンB2	0.17 mg
	ひじきと枝豆の炒り煮	-	-	食塩相当量	1.5 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	17 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
8/21(木)	豚肉となすの和風炒め煮	熱量	254 kcal	炭水化物	13.1 g	カリウム	133 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	123 µg
	野菜の炊き合わせ	たんぱく質	9.4 g	糖質	10.3 g	カルシウム	49 mg	ビタミンB1	0.23 mg
	キャベツと蒸し鶏の味噌マヨサラダ	脂質	18.9 g	食物繊維	2.8 g	リン	123 mg	ビタミンB2	0.09 mg
	ブロッコリーのごま和え	-	-	食塩相当量	1.8 g	鉄	1.2 mg	ビタミンC	26 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
8/22(金)	エビカツ	熱量	244 kcal	炭水化物	19.8 g	カリウム	231 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	142 µg
	鶏肉の甘酢あん	たんぱく質	11.8 g	糖質	17.4 g	カルシウム	56 mg	ビタミンB1	0.10 mg
	青菜とカニ風味かまぼこの和え物	脂質	13.1 g	食物繊維	2.4 g	リン	140 mg	ビタミンB2	0.08 mg
	キャベツのカレー炒め	-	-	食塩相当量	1.6 g	鉄	1.0 mg	ビタミンC	17 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-

* のどに詰まらせないように、よく噛んでお召し上がりください。
* 食材に骨や硬い部分などが残っている場合がありますので、ご注意ください。

- * 都合によりメニューを変更させていただくことがあります。
- * 栄養成分値は献立作成時の計算値であり、食材・調理状況により差異が生じる場合があります。目安の数値としてお考えください。
- * 肉類・魚介類・卵などの食材や別添の小袋は電子レンジの加熱時間により破裂の恐れがありますので、ご注意ください。
- * 食事療法をされている方は、事前に医療機関にてご相談ください。
- * アレルギー物質表記は、別紙にてご用意しております。ご希望の方は、「まごころスタッフ」にお申し付けください。

まごころ御膳_アレルギー表（5日間）

日付	献立		アレルギー
8/18(月)	白飯	白飯	無し
	アジの塩こうじ焼き	アジの塩こうじ焼き たけのこといんげんのおかか和え 玉子焼き	無し 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 卵・小麦・乳成分・大豆
	豚肉とこうや豆腐の肉豆腐風	豚肉とこうや豆腐の肉豆腐風	小麦・さば・大豆・豚肉
8/19(火)			
	なすの生姜風味	なすの生姜風味	小麦・さば・大豆
	つきこんにゃくの真砂和え	つきこんにゃくの真砂和え	小麦・大豆・ゼラチン
8/20(水)	カニ風味かまぼことコーンの洋風ご飯	白だしご飯 カニ風味かまぼこ、コーン	小麦・さば・大豆 卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	あさりのクリームソース	パスタ ほうれん草入りクリームソース あさり	小麦 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 無し
	鶏肉とキャベツのコンソメ炒め	野菜のコンソメ炒め 鶏肉のコンソメ炒め	小麦・乳成分・大豆・鶏肉 小麦・乳成分・大豆・鶏肉
8/21(木)			
8/22(金)	白飯	白飯	無し
	鶏肉と玉子の炒め物	鶏肉 玉子と野菜の炒め物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
8/22(金)			
8/22(金)	白飯	白飯	無し
	豚肉となすの和風炒め煮	豚肉 なす 絹揚げ、小松菜	小麦・大豆・豚肉 小麦・大豆 小麦・大豆
	野菜の炊き合わせ	大根の煮物 人参の煮物 オクラ	小麦・大豆 小麦・大豆・鶏肉 小麦・大豆
	キャベツと蒸し鶏の味噌マヨサラダ	キャベツと蒸し鶏の味噌マヨサラダ	卵・小麦・大豆・鶏肉
8/22(金)			
8/22(金)	白飯	白飯	無し
	エビカツ	エビカツ スパゲティーパセリ	小麦・えび・いか 小麦
8/22(金)			
8/22(金)	白飯	白飯	無し
	エビカツ	エビカツ スパゲティーパセリ	小麦・えび・いか 小麦
8/22(金)			
8/22(金)	白飯	白飯	無し
	エビカツ	エビカツ スパゲティーパセリ	小麦・えび・いか 小麦
8/22(金)			
8/22(金)	白飯	白飯	無し
	エビカツ	エビカツ スパゲティーパセリ	小麦・えび・いか 小麦
8/22(金)			
8/22(金)	白飯	白飯	無し
	エビカツ	エビカツ スパゲティーパセリ	小麦・えび・いか 小麦
8/22(金)			
8/22(金)	白飯	白飯	無し
	エビカツ	エビカツ スパゲティーパセリ	小麦・えび・いか 小麦
8/22(金)			
8/22(金)	白飯	白飯	無し
	エビカツ	エビカツ スパゲティーパセリ	小麦・えび・いか 小麦
8/22(金)			
8/22(金)	白飯	白飯	無し
	エビカツ	エビカツ スパゲティーパセリ	小麦・えび・いか 小麦
8/22(金)			
8/22(金)	白飯	白飯	無し
	エビカツ	エビカツ スパゲティーパセリ	小麦・えび・いか 小麦
8/22(金)			
8/22(金)	白飯	白飯	無し
	エビカツ	エビカツ スパゲティーパセリ	小麦・えび・いか 小麦
8/22(金)			
8/22(金)	白飯	白飯	無し
	エビカツ	エビカツ スパゲティーパセリ	小麦・えび・いか 小麦
8/22(金)			
8/22(金)	白飯	白飯	無し
	エビカツ	エビカツ スパゲティーパセリ	小麦・えび・いか 小麦
8/22(金)			
8/22(金)	白飯	白飯	無し
	エビカツ	エビカツ スパゲティーパセリ	小麦・えび・いか 小麦
8/22(金)			
8/22(金)	白飯	白飯	無し
	エビカツ	エビカツ スパゲティーパセリ	小麦・えび・いか 小麦
8/22(金)			
8/22(金)	白飯	白飯	無し
	エビカツ	エビカツ スパゲティーパセリ	小麦・えび・いか 小麦
8/22(金)			
8/22(金)	白飯	白飯	無し
	エビカツ	エビカツ スパゲティーパセリ	小麦・えび・いか 小麦
8/22(金)			
8/22(金)	白飯	白飯	無し
	エビカツ	エビカツ スパゲティーパセリ	小麦・えび・いか 小麦
8/22(金)			
8/22(金)	白飯	白飯	無し
	エビカツ	エビカツ スパゲティーパセリ	小麦・えび・いか 小麦
8/22(金)			
8/22(金)	白飯	白飯	無し
	エビカツ	エビカツ スパゲティーパセリ	小麦・えび・いか 小麦
8/22(金)			
8/22(金)	白飯	白飯	無し
	エビカツ	エビカツ スパゲティーパセリ	小麦・えび・いか 小麦
8/22(金)			
8/22(金)	白飯	白飯	無し
	エビカツ	エビカツ スパゲティーパセリ	小麦・えび・いか 小麦
8/22(金)			
8/22(金)	白飯	白飯	無し
	エビカツ	エビカツ スパゲティーパセリ	小麦・えび・いか 小麦
8/22(金)			
8/22(金)	白飯	白飯	無し
	エビカツ	エビカツ スパゲティーパセリ	小麦・えび・いか 小麦
8/22(金)			
8/22(金)	白飯	白飯	無し
	エビカツ	エビカツ スパゲティーパセリ	小麦・えび・いか 小麦
8/22(金)			
8/22(金)	白飯	白飯	無し
	エビカツ	エビカツ スパゲティーパセリ	小麦・えび・いか 小麦
8/22(金)			
8/22(金)	白飯	白飯	無し
	エビカツ	エビカツ スパゲティーパセリ	小麦・えび・いか 小麦
8/22(金)			
8/22(金)	白飯	白飯	無し
	エビカツ	エビカツ スパゲティーパセリ	小麦・えび・いか 小麦
8/22(金)			
8/22(金)	白飯	白飯	無し
	エビカツ	エビカツ スパゲティーパセリ	小麦・えび・いか 小麦
8/22(金)			
8/22(金)	白飯	白飯	無し
	エビカツ	エビカツ スパゲティーパセリ	小麦・えび・いか 小麦

まごころおかず_アレルギー表（5日間）

日付	献立	アレルギー
8/18(月)	鶏肉とヤングコーンのバター醤油炒め	鶏肉と玉ねぎのバター醤油 ヤングコーンとブロッコリーのバター醤油
		小麦・乳成分・大豆・鶏肉 小麦・乳成分・大豆
	メンチカツ	メンチカツ
		卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉
8/19(火)	サーモンの塩焼き	野菜炒め しらす
		小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 無し
	花野菜のチーズ入りポテトサラダ	花野菜のチーズ入りポテトサラダ
		卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ゼラチン
8/20(水)	和風ハンバーグ	サーモンの塩焼き うぐいす豆
		さけ 無し
	豚肉と温野菜のツナカレー	豚しゃぶ ボイル野菜 ツナカレー
		小麦・大豆・豚肉 小麦・さば・大豆 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉
8/21(木)	じゃが芋と豆の煮物	花野菜のチーズ入りポテトサラダ
		卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ゼラチン
	なすとベーコンのコンソメ炒め	ほうれん草と竹輪の和え物
		小麦・大豆
8/22(金)	肉しゅうまい	もやしと人参のポン酢和え
		小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	彩り切干大根	ハンバーグ 和風ソース スパゲティーパセリ
		卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・豚肉 小麦・大豆 小麦
8/23(土)	大豆と彩り野菜の味噌炒め	じゃが芋 ひき肉と豆の煮物
		大豆・りんご・ゼラチン 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	さつま芋とそぼろのピリ辛サラダ	なすのコンソメ煮 ベーコンのコンソメ炒め
		小麦・乳成分・大豆・鶏肉 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉
8/24(日)	チンゲン菜と人参のナムル	大根と人参のごま酢和え
		小麦・大豆・ごま
	いんげんとコーンの炒め物	昆布煮
		小麦・大豆

* 『特定原材料』および『特定原材料に準ずるもの』の使用状況について表示しております。		
特定原材料	: えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生	
特定原材料に準ずるもの	: アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま	
	さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、マカダミアナッツ※1	※1: マカダミアナッツの含有については一部未確認の原材料もございます

* アレルギー物質に対する感受性は個々人により大きな差がございます。
最終的な判断は、専門医にご相談のうえ、お客様ご自身でご判断頂きますようお願い致します。
* 調理・盛付の際には細心の注意を払っていますが、他の特定原材料が微量混入するおそれがあります。

まごころダブル_アレルゲン表（5日間）

日付	献立		アレルゲン
8/18(月)	玉子焼き 甘酢あん	玉子焼き	卵・かに・さば・大豆・りんご・ごま
		カニカマあん	卵・小麦・えび・かに・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
		グリーンピース	無し
	鶏肉とヤングコーンのバター醤油炒め	鶏肉と玉ねぎのバター醤油	小麦・乳成分・大豆・鶏肉
		ヤングコーンとブロッコリーのバター醤油	小麦・乳成分・大豆
8/19(火)	しらすと野菜の炒め物	野菜炒め	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
		しらす	無し
	豆豆サラダ	豆豆サラダ	卵・小麦・大豆
8/20(水)	豚肉と高菜の炒め物	キャベツと竹の子の高菜炒め	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
		豚肉の炒め物	小麦・大豆・豚肉
		玉子	卵・小麦・大豆
	サーモンの塩焼き	サーモンの塩焼き	さけ
		うぐいす豆	無し
8/21(木)	花野菜のチーズ入りポテトサラダ	花野菜のチーズ入りポテトサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ゼラチン
	ほうれん草と竹輪の和え物	ほうれん草と竹輪の和え物	小麦・大豆
8/22(金)	和風ハンバーグ	ハンバーグ	卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・豚肉
		和風ソース	小麦・大豆
		スパゲティーパセリ	小麦
	ホタテと野菜の和風煮	ブロッコリー	無し
		豚肉と野菜の和風煮	小麦・大豆・豚肉
		ホタテの和風煮	小麦・大豆
8/23(土)	なすとベーコンのコンソメ炒め	なすのコンソメ煮	小麦・乳成分・大豆・鶏肉
		ベーコンのコンソメ炒め	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉
	大根と人参のごま酢和え	大根と人参のごま酢和え	小麦・大豆・ごま
8/24(日)	鶏肉のチャプチェ風	鶏肉のチャプチェ風(鶏肉)	小麦・大豆・鶏肉・りんご・ごま
		鶏肉のチャプチェ風(春雨)	小麦・大豆・ごま
	エビチリ	エビ	卵・小麦・えび
		玉子とブロッコリーの和え物	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉
		チリソース	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
8/25(月)	大豆と彩り野菜の味噌炒め	大豆と彩り野菜の味噌炒め	小麦・大豆・ごま
	さつま芋とそばろのピリ辛サラダ	さつま芋とそばろのピリ辛サラダ	小麦・大豆・豚肉・ごま
8/26(火)	チンゲン菜と人参のナムル	チンゲン菜と人参のナムル	小麦・大豆・ごま
	牛肉と野菜の焼肉風	牛肉と野菜の焼肉風	小麦・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ごま
		もやし、ニラ	ごま
8/27(水)	ホッケの塩焼き	ホッケの塩焼き	無し
		しらたきの金平	小麦・さば・大豆・ごま
		玉子焼き	卵・小麦・乳成分・大豆
	彩り切干大根	彩り切干大根	卵・小麦・大豆
8/28(木)	肉しゅうまい	肉しゅうまい	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	いんげんとコーンの炒め物	いんげんとコーンの炒め物	小麦・乳成分・大豆・鶏肉

* 『特定原材料』および『特定原材料に準ずるもの』の使用状況について表示しております。		
特定原材料	: えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生	
特定原材料に準ずるもの	: アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま	
	さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、マカダミアナッツ※1	※1: マカダミアナッツの含有については一部未確認の原材料もございます

* アレルギー物質に対する感受性は個々人により大きな差がございます。
最終的な判断は、専門医にご相談のうえ、お客様ご自身でご判断頂きますようお願い致します。
* 調理・盛付の際には細心の注意を払っていますが、他の特定原材料が微量混入するおそれがあります。

まごころ小箱_アレルゲン表（5日間）

日付	献立		アレルゲン
8/18(月)	白飯	白飯	無し
	サワラの西京焼き	サワラの西京焼き 蓮根炒り煮	大豆 小麦・大豆・ごま
	切干大根のチャプチェ風	切干大根のチャプチェ風	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
8/19(火)	白飯	白飯	無し
	鶏肉とキャベツのコンソメ炒め	野菜のコンソメ炒め 鶏肉のコンソメ炒め	小麦・乳成分・大豆・鶏肉 小麦・乳成分・大豆・鶏肉
	ほうれん草のクリームソース	パスタ ほうれん草入りクリームソース	小麦 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉
8/20(水)	白飯	白飯	無し
	肉詰めいなりの煮物	肉詰めいなりの煮物 オクラ	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉 小麦・大豆
	じゃが芋といんげんのあおさ炒め	じゃが芋といんげんのあおさ炒め	小麦・大豆・豚肉
8/21(木)	白飯	白飯	無し
	豚肉となすの和風炒め煮	豚肉、ほうれん草 なす	小麦・大豆・豚肉 小麦・大豆
	大根と人参の炊き合わせ	大根の煮物 人参の煮物	小麦・大豆 小麦・大豆・鶏肉
8/22(金)	白飯	白飯	無し
	エビカツ	エビカツ スパゲティーパセリ	卵・小麦・乳成分・えび・大豆 小麦
	鶏肉の甘酢あん	鶏肉の甘酢あん ピーマン	小麦・大豆・鶏肉 無し
	青菜とカニ風味かまぼこの和え物	青菜とカニ風味かまぼこの和え物	卵・小麦・えび・かに・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	キャベツのカレー炒め	キャベツのカレー炒め	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま

* 『特定原材料』および『特定原材料に準ずるもの』の使用状況について表示しております。	
特定原材料	: えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生
特定原材料に準ずるもの	: アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま
	さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、マカダミアナッツ※1 ※1: マカダミアナッツの含有については一部未確認の原材料もございます

* アレルギー物質に対する感受性は個々人により大きな差がございます。
最終的な判断は、専門医にご相談のうえ、お客様ご自身でご判断頂きますようお願い致します。
* 調理・盛付の際には細心の注意を払っていますが、他の特定原材料が微量混入するおそれがあります。

まごころ手鞠_アレルギー表（5日間）

日付	献立		アレルギー
8/18(月)	アジの塩こうじ焼き	アジの塩こうじ焼き	無し
		たけのこといんげんのおかか和え	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
		玉子焼き	卵・小麦・乳成分・大豆
	豚肉とこうや豆腐の肉豆腐風	豚肉とこうや豆腐の肉豆腐風	小麦・さば・大豆・豚肉
8/19(火)	なすの生姜風味	なすの生姜風味	小麦・さば・大豆
	つきこんにゃくの真砂和え	つきこんにゃくの真砂和え	小麦・大豆・ゼラチン
8/20(水)	あさりのクリームソース	パスタ	小麦
		ほうれん草入りクリームソース	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉
		あさり	無し
	鶏肉とキャベツのコンソメ炒め	野菜のコンソメ炒め	小麦・乳成分・大豆・鶏肉
		鶏肉のコンソメ炒め	小麦・乳成分・大豆・鶏肉
8/21(木)	ブロッコリーとレーズンのナッツサラダ	ブロッコリーとレーズンのナッツサラダ	小麦・落花生・大豆
	いんげんのごま和え	いんげんのごま和え	小麦・大豆・ごま
8/22(金)	鶏肉と玉子の炒め物	鶏肉	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
		玉子と野菜の炒め物	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	野菜コロッケ	野菜コロッケ	小麦・大豆
8/23(土)	なますのゆず風味	なますのゆず風味	無し
	ひじきと枝豆の炒り煮	ひじきと枝豆の煮物	小麦・大豆
8/24(日)	豚肉となすの和風炒め煮	豚肉	小麦・大豆・豚肉
		なす	小麦・大豆
		絹揚げ、小松菜	小麦・大豆
	野菜の炊き合わせ	大根の煮物	小麦・大豆
		人参の煮物	小麦・大豆・鶏肉
		オクラ	小麦・大豆
8/25(月)	キャベツと蒸し鶏の味噌マヨサラダ	キャベツと蒸し鶏の味噌マヨサラダ	卵・小麦・大豆・鶏肉
	ブロッコリーのごま和え	ブロッコリーのごま和え	小麦・大豆・ごま
8/26(火)	エビカツ	エビカツ	小麦・えび・いか
		スパゲティーパセリ	小麦
	鶏肉の甘酢あん	鶏肉の甘酢あん	小麦・大豆・鶏肉
		ピーマン	無し
8/27(水)	青菜とカニ風味かまぼこの和え物	青菜とカニ風味かまぼこの和え物	卵・小麦・えび・かに・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	キャベツのカレー炒め	キャベツのカレー炒め	小麦・大豆

* 『特定原材料』および『特定原材料に準ずるもの』の使用状況について表示しております。

特定原材料	: えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生
特定原材料に準ずるもの	: アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま
	さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、マカダミアナッツ※1 ※1: マカダミアナッツの含有については一部未確認の原材料もございます

* アレルギー物質に対する感受性は個々人により大きな差がございます。

最終的な判断は、専門医にご相談のうえ、お客様ご自身でご判断頂きますようお願い致します。

* 調理・盛付の際には細心の注意を払っていますが、他の特定原材料が微量混入するおそれがあります。