

まごころ御膳_栄養成分表 (5日間)

日付	献立	栄養成分							
		熱量		炭水化物		カリウム		レチノール活性当量 (ビタミンA)	
8/25(月)	白飯	熱量	483 kcal	炭水化物	69.4 g	カリウム	422 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	160 µg
	ブリの揚げ煮	たんぱく質	13.7 g	糖質	66.2 g	カルシウム	46 mg	ビタミンB1	0.20 mg
	ひき肉となすの生姜炒め	脂質	17.3 g	食物繊維	3.2 g	リン	150 mg	ビタミンB2	0.20 mg
	もずく入り春雨サラダ	-	-	食塩相当量	2.3 g	鉄	1.6 mg	ビタミンC	10 mg
	ほうれん草のからし和え	-	-	-	-	-	-	-	-
8/26(火)	ひじきとそばろのご飯	熱量	550 kcal	炭水化物	66.2 g	カリウム	496 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	99 µg
	有機きく芋使用！牛肉と野菜の炒め物	たんぱく質	16.2 g	糖質	61.2 g	カルシウム	17 mg	ビタミンB1	0.15 mg
	とうもろこし揚げ	脂質	24.4 g	食物繊維	5.0 g	リン	198 mg	ビタミンB2	0.15 mg
	キャベツと薄揚げの和風ナムル	-	-	食塩相当量	2.0 g	鉄	2.3 mg	ビタミンC	22 mg
	ブロッコリーのおかか和え	-	-	-	-	-	-	-	-
8/27(水)	白飯	熱量	505 kcal	炭水化物	69.6 g	カリウム	291 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	107 µg
	鶏の唐揚げ	たんぱく質	19.4 g	糖質	66.6 g	カルシウム	66 mg	ビタミンB1	0.25 mg
	玉子といんげんの炒め物	脂質	17.2 g	食物繊維	3.0 g	リン	218 mg	ビタミンB2	0.48 mg
	小松菜とカニ風味かまぼこの和え物	-	-	食塩相当量	2.0 g	鉄	2.1 mg	ビタミンC	16 mg
	キャベツの塩昆布和え	-	-	-	-	-	-	-	-
8/28(木)	白飯	熱量	508 kcal	炭水化物	67.3 g	カリウム	408 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	49 µg
	豚肉とお豆のトマト煮	たんぱく質	12.8 g	糖質	63.0 g	カルシウム	44 mg	ビタミンB1	0.29 mg
	じゃが芋のポトフ風	脂質	21.7 g	食物繊維	4.3 g	リン	167 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	コールスローサラダ	-	-	食塩相当量	1.5 g	鉄	1.5 mg	ビタミンC	15 mg
	わかめとツナの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-
8/29(金)	椎茸と昆布のご飯	熱量	473 kcal	炭水化物	68.7 g	カリウム	372 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	68 µg
	白身魚フライ ※ソース小袋付	たんぱく質	14.0 g	糖質	64.6 g	カルシウム	46 mg	ビタミンB1	0.20 mg
	玉子ときくらげの中華風	脂質	16.7 g	食物繊維	4.1 g	リン	178 mg	ビタミンB2	0.12 mg
	シャキシャキごぼうサラダ	-	-	食塩相当量	1.9 g	鉄	1.8 mg	ビタミンC	5 mg
	枝豆のだし煮	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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							
8/25(月)	牛肉と冬瓜の煮物	熱量	443 kcal	炭水化物	27.2 g	カリウム	655 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	199 µg
	美幌峠牧場生乳使用クリームコロッケ	たんぱく質	17.1 g	糖質	22.7 g	カルシウム	77 mg	ビタミンB1	0.12 mg
	じゃが芋と人参の金平	脂質	29.1 g	食物繊維	4.5 g	リン	204 mg	ビタミンB2	0.19 mg
	ブロッコリーと蒸し鶏の和え物	-	-	食塩相当量	2.7 g	鉄	2.0 mg	ビタミンC	36 mg
	煮豆	-	-	-	-	-	-	-	-
8/26(火)	赤魚のみりん焼き	熱量	345 kcal	炭水化物	24.6 g	カリウム	563 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	23 µg
	豚肉と春雨の彩り炒め	たんぱく質	14.7 g	糖質	19.1 g	カルシウム	18 mg	ビタミンB1	0.19 mg
	切干大根と枝豆の煮物	脂質	21.2 g	食物繊維	5.6 g	リン	205 mg	ビタミンB2	0.15 mg
	カニ風味かまぼこのサラダ	-	-	食塩相当量	2.5 g	鉄	1.9 mg	ビタミンC	32 mg
	いんげんのごま和え	-	-	-	-	-	-	-	-
8/27(水)	豚肉のザーサイ炒め	熱量	347 kcal	炭水化物	25.0 g	カリウム	649 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	253 µg
	肉団子の黒酢ソース	たんぱく質	13.0 g	糖質	20.0 g	カルシウム	22 mg	ビタミンB1	0.25 mg
	ひじきとたけのこの炒め煮	脂質	23.2 g	食物繊維	5.0 g	リン	149 mg	ビタミンB2	0.18 mg
	さつま芋ときのこのマカロニサラダ	-	-	食塩相当量	2.7 g	鉄	2.4 mg	ビタミンC	23 mg
	人参と薄揚げの金平	-	-	-	-	-	-	-	-
8/28(木)	味噌チキンカツ	熱量	441 kcal	炭水化物	24.1 g	カリウム	507 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	108 µg
	豚しゃぶ ポン酢だれ	たんぱく質	17.9 g	糖質	20.6 g	カルシウム	75 mg	ビタミンB1	0.19 mg
	豆腐そぼろの炒り煮	脂質	30.7 g	食物繊維	3.5 g	リン	159 mg	ビタミンB2	0.14 mg
	じゃが芋のシャキシャキサラダ	-	-	食塩相当量	2.5 g	鉄	1.5 mg	ビタミンC	20 mg
	白菜とえのきの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-
8/29(金)	エビと豚肉のオイスター炒め	熱量	419 kcal	炭水化物	23.8 g	カリウム	538 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	109 µg
	小籠包	たんぱく質	17.4 g	糖質	19.1 g	カルシウム	34 mg	ビタミンB1	0.79 mg
	もろみ醤油を使ったなすとキャベツの味噌炒め	脂質	29.5 g	食物繊維	4.7 g	リン	218 mg	ビタミンB2	0.19 mg
	豆のごま和えサラダ	-	-	食塩相当量	2.5 g	鉄	2.0 mg	ビタミンC	45 mg
	つきこんにゃくの真砂和え	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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							
8/25(月)	牛肉と冬瓜の煮物	熱量	549 kcal	炭水化物	34.5 g	カリウム	818 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	273 µg
	国産カツオを使用したカツオフライ ※ソース小袋付	たんぱく質	24.1 g	糖質	29.6 g	カルシウム	71 mg	ビタミンB1	0.15 mg
	じゃが芋と人参の金平	脂質	33.9 g	食物繊維	4.9 g	リン	254 mg	ビタミンB2	0.21 mg
	ブロッコリーと蒸し鶏の和え物	-	-	食塩相当量	3.4 g	鉄	2.6 mg	ビタミンC	40 mg
	煮豆	-	-	-	-	-	-	-	-
8/26(火)	ほうれん草ときのこのガリバタチキン	熱量	518 kcal	炭水化物	29.3 g	カリウム	995 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	118 µg
	赤魚のみりん焼き	たんぱく質	29.0 g	糖質	22.5 g	カルシウム	10 mg	ビタミンB1	0.27 mg
	切干大根と枝豆の煮物	脂質	30.9 g	食物繊維	6.8 g	リン	372 mg	ビタミンB2	0.27 mg
	カニ風味かまぼこのサラダ	-	-	食塩相当量	3.1 g	鉄	2.3 mg	ビタミンC	25 mg
	いんげんのごま和え	-	-	-	-	-	-	-	-
8/27(水)	豚肉のザーサイ炒め	熱量	459 kcal	炭水化物	27.2 g	カリウム	724 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	237 µg
	サバの塩焼き	たんぱく質	19.2 g	糖質	21.2 g	カルシウム	33 mg	ビタミンB1	0.39 mg
	ひじきとたけのこの炒め煮	脂質	31.6 g	食物繊維	6.0 g	リン	222 mg	ビタミンB2	0.29 mg
	さつまいもときのこのマカロニサラダ	-	-	食塩相当量	3.1 g	鉄	3.1 mg	ビタミンC	21 mg
	人参と薄揚げの金平	-	-	-	-	-	-	-	-
8/28(木)	イカと牛肉のあごだし煮	熱量	526 kcal	炭水化物	33.9 g	カリウム	630 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	86 µg
	味噌チキンカツ	たんぱく質	23.0 g	糖質	29.4 g	カルシウム	24 mg	ビタミンB1	0.12 mg
	豆腐そぼろの炒り煮	脂質	32.7 g	食物繊維	4.5 g	リン	245 mg	ビタミンB2	0.19 mg
	じゃが芋のシャキシャキサラダ	-	-	食塩相当量	3.9 g	鉄	2.1 mg	ビタミンC	28 mg
	白菜とえのきの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-
8/29(金)	エビと豚肉のオイスター炒め	熱量	524 kcal	炭水化物	26.0 g	カリウム	940 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	229 µg
	鶏肉と玉子の親子煮風	たんぱく質	26.0 g	糖質	20.6 g	カルシウム	82 mg	ビタミンB1	0.51 mg
	もろみ醤油を使ったなすとキャベツの味噌炒め	脂質	36.6 g	食物繊維	5.4 g	リン	361 mg	ビタミンB2	0.35 mg
	豆のごま和えサラダ	-	-	食塩相当量	3.3 g	鉄	2.5 mg	ビタミンC	53 mg
	つきこんにゃくの真砂和え	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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							
8/25(月)	白飯	熱量	315 kcal	炭水化物	49.9 g	カリウム	329 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	148 µg
	ブリの照り焼き	たんぱく質	9.5 g	糖質	47.6 g	カルシウム	38 mg	ビタミンB1	0.15 mg
	ひき肉となすの生姜炒め	脂質	8.8 g	食物繊維	2.3 g	リン	112 mg	ビタミンB2	0.13 mg
	もずく入り春雨サラダ	-	-	食塩相当量	1.7 g	鉄	1.1 mg	ビタミンC	9 mg
	ほうれん草のからし和え	-	-	-	-	-	-	-	-
8/26(火)	白飯	熱量	362 kcal	炭水化物	54.8 g	カリウム	271 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	114 µg
	牛肉と根菜の炒め物	たんぱく質	9.7 g	糖質	51.8 g	カルシウム	36 mg	ビタミンB1	0.12 mg
	海鮮しゅうまい	脂質	11.4 g	食物繊維	3.0 g	リン	126 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	キャベツと薄揚げの和風ナムル	-	-	食塩相当量	1.4 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	18 mg
	ブロッコリーのおかか和え	-	-	-	-	-	-	-	-
8/27(水)	白飯	熱量	372 kcal	炭水化物	49.6 g	カリウム	349 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	143 µg
	鶏の唐揚げ	たんぱく質	12.6 g	糖質	47.4 g	カルシウム	24 mg	ビタミンB1	0.18 mg
	玉子といんげんの炒め物	脂質	14.0 g	食物繊維	2.3 g	リン	135 mg	ビタミンB2	0.23 mg
	ほうれん草とベーコンのソテー	-	-	食塩相当量	1.5 g	鉄	1.2 mg	ビタミンC	16 mg
	キャベツの塩昆布和え	-	-	-	-	-	-	-	-
8/28(木)	白飯	熱量	391 kcal	炭水化物	51.8 g	カリウム	262 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	37 µg
	豚肉とお豆のトマト煮	たんぱく質	9.3 g	糖質	48.3 g	カルシウム	28 mg	ビタミンB1	0.17 mg
	じゃが芋のポトフ風	脂質	17.1 g	食物繊維	3.5 g	リン	125 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	キャベツとかまぼこの生姜マヨサラダ	-	-	食塩相当量	1.3 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	23 mg
	わかめとツナの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-
8/29(金)	白飯	熱量	330 kcal	炭水化物	50.9 g	カリウム	256 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	5 µg
	白身魚フライ ※ソース小袋付	たんぱく質	9.4 g	糖質	48.6 g	カルシウム	2 mg	ビタミンB1	0.13 mg
	玉子ときくらげの中華風	脂質	10.4 g	食物繊維	2.3 g	リン	122 mg	ビタミンB2	0.06 mg
	やわらかごぼうサラダ	-	-	食塩相当量	1.2 g	鉄	1.0 mg	ビタミンC	9 mg
	枝豆のだし煮	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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							
8/25(月)	ブリの揚げ煮	熱量	247 kcal	炭水化物	17.4 g	カリウム	363 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	160 µg
	ひき肉となすの生姜炒め	たんぱく質	9.6 g	糖質	14.6 g	カルシウム	43 mg	ビタミンB1	0.14 mg
	もずく入り春雨サラダ	脂質	16.3 g	食物繊維	2.8 g	リン	87 mg	ビタミンB2	0.16 mg
	ほうれん草のからし和え	-	-	食塩相当量	2.2 g	鉄	1.1 mg	ビタミンC	10 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
8/26(火)	有機きく芋使用！牛肉と野菜の炒め物	熱量	301 kcal	炭水化物	15.6 g	カリウム	363 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	79 µg
	とうもろこし揚げ	たんぱく質	10.7 g	糖質	11.4 g	カルシウム	14 mg	ビタミンB1	0.10 mg
	キャベツと薄揚げの和風ナムル	脂質	21.7 g	食物繊維	4.3 g	リン	128 mg	ビタミンB2	0.13 mg
	ブロッコリーのおかか和え	-	-	食塩相当量	1.7 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	21 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
8/27(水)	鶏の唐揚げ	熱量	271 kcal	炭水化物	17.6 g	カリウム	272 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	107 µg
	玉子といんげんの炒め物	たんぱく質	15.5 g	糖質	14.9 g	カルシウム	64 mg	ビタミンB1	0.20 mg
	小松菜とカニ風味かまぼこの和え物	脂質	16.1 g	食物繊維	2.7 g	リン	155 mg	ビタミンB2	0.45 mg
	キャベツの塩昆布和え	-	-	食塩相当量	1.9 g	鉄	1.6 mg	ビタミンC	16 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
8/28(木)	豚肉とお豆のトマト煮	熱量	274 kcal	炭水化物	15.2 g	カリウム	389 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	49 µg
	じゃが芋のポトフ風	たんぱく質	8.6 g	糖質	11.2 g	カルシウム	42 mg	ビタミンB1	0.22 mg
	コールスローサラダ	脂質	20.5 g	食物繊維	4.0 g	リン	104 mg	ビタミンB2	0.07 mg
	わかめとツナの和え物	-	-	食塩相当量	1.4 g	鉄	1.0 mg	ビタミンC	15 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
8/29(金)	白身魚フライ ※ソース小袋付	熱量	239 kcal	炭水化物	16.2 g	カリウム	304 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	68 µg
	玉子ときくらげの中華風	たんぱく質	9.8 g	糖質	13.7 g	カルシウム	1 mg	ビタミンB1	0.12 mg
	シャキシャキごぼうサラダ	脂質	15.7 g	食物繊維	2.5 g	リン	109 mg	ビタミンB2	0.08 mg
	枝豆のだし煮	-	-	食塩相当量	1.5 g	鉄	1.1 mg	ビタミンC	5 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
8/25(月)	白飯	無し
	ブリの揚げ煮	小麦・大豆 小麦・大豆
	ひき肉となすの生姜炒め	大豆 小麦・大豆・鶏肉・豚肉
	もずく入り春雨サラダ	卵・小麦・えび・かに・さば・大豆
	ほうれん草のからし和え	小麦・さば・大豆・ごま
8/26(火)	ひじきとそばろのご飯	無し 卵・小麦・大豆・鶏肉
	有機きく芋使用！牛肉と野菜の炒め物	小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・さば・大豆
	とうもろこし揚げ	卵・小麦・乳成分・大豆 小麦・大豆
	キャベツと薄揚げの和風ナムル	小麦・さば・大豆・ごま
	ブロッコリーのおかか和え	小麦・大豆
8/27(水)	白飯	無し
	鶏の唐揚げ	小麦・大豆・鶏肉 小麦
	玉子といんげんの炒め物	卵・小麦・乳成分・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	小松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
	キャベツの塩昆布和え	小麦・大豆・ごま
8/28(木)	白飯	無し
	豚肉とお豆のトマト煮	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 大豆 無し
	じゃが芋のポトフ風	小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン
	コールスローサラダ	卵・小麦・大豆
	わかめとツナの和え物	大豆
8/29(金)	椎茸と昆布のご飯	無し 小麦・大豆
	白身魚フライ ※ソース小袋付	小麦・大豆 大豆・りんご
	玉子ときくらげの中華風	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	シャキシャキごぼうサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・ごま
	枝豆のだし煮	小麦・さば・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。

まごころおかず_アレルギー表 (5日間)

日付	献立	アレルギー
8/25(月)	牛肉と冬瓜の煮物	牛肉のだし煮 冬瓜の煮物 ほうれん草 小麦・牛肉・さば・大豆・ゼラチン 小麦・大豆 小麦・さば・大豆
	美幌峠牧場生乳使用クリームコロッケ	美幌峠牧場生乳使用クリームコロッケ 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
	じゃが芋と人参の金平	じゃが芋と人参の金平 小麦・大豆・ごま
	ブロッコリーと蒸し鶏の和え物	ブロッコリーと蒸し鶏の和え物 卵・小麦・大豆・鶏肉
	煮豆	煮豆 小麦・大豆・豚肉
8/26(火)	赤魚のみりん焼き	赤魚のみりん焼き 蓮根とこうや豆腐の炒り煮 玉子焼き 小麦・大豆 小麦・大豆・ごま 卵・小麦・乳成分・大豆
	豚肉と春雨の彩り炒め	豚肉と春雨の彩り炒め 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	切干大根と枝豆の煮物	切干大根と枝豆の煮物 小麦・さば・大豆
	カニ風味かまぼこのサラダ	カニ風味かまぼこのサラダ 卵・小麦・えび・かに・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
8/27(水)	豚肉のザーサイ炒め	豚肉とザーサイの炒め物 もやしとキャベツのソテー 小麦・大豆・豚肉 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	肉団子の黒酢ソース	肉団子の黒酢ソース 玉ねぎとチンゲン菜 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	ひじきとたけのこの炒め煮	ひじきとたけのこの炒め煮 小麦・大豆
	さつま芋ときのこのマカロニサラダ	さつま芋ときのこのマカロニサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉
	人参と薄揚げの金平	人参と薄揚げの金平 小麦・大豆・ごま
8/28(木)	味噌チキンカツ	チキンカツ 味噌カツソース ブロッコリー 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ごま 無し
	豚しゃぶ ポン酢だれ	野菜 豚しゃぶ ポン酢ジュレソース 小麦・さば・大豆 小麦・大豆・豚肉 小麦・大豆・ゼラチン
	豆腐そぼろの炒り煮	豆腐そぼろの炒り煮 小麦・大豆
	じゃが芋のシャキシャキサラダ	じゃが芋のシャキシャキサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆
	白菜とえのきの和え物	白菜とえのきの和え物 小麦・さば・大豆
8/29(金)	エビと豚肉のオイスター炒め	豚肉のオイスター炒め ブロッコリーともやしのオイスター炒め エビのオイスター炒め 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	小籠包	小籠包 白菜と湯葉の炒め物 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま 小麦・さば・大豆・ごま
	もろみ醤油を使ったなすとキャベツの味噌炒め	もろみ醤油を使ったなすとキャベツの味噌炒め 小麦・大豆
	豆のごま和えサラダ	豆のごま和えサラダ 小麦・大豆・ごま
	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

* 『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_アレルギー表 (5日間)

日付	献立	アレルギー
8/25(月)	牛肉と冬瓜の煮物	牛肉のだし煮 冬瓜の煮物 ほうれん草 小麦・牛肉・さば・大豆・ゼラチン 小麦・大豆 小麦・さば・大豆
	国産カツオを使用したカツオフライ ※ソース小袋付	カツオフライ スパゲティー和風 ソース小袋 卵・小麦・大豆 小麦・大豆 大豆・りんご
	じゃが芋と人参の金平	じゃが芋と人参の金平 小麦・大豆・ごま
	ブロッコリーと蒸し鶏の和え物	ブロッコリーと蒸し鶏の和え物 卵・小麦・大豆・鶏肉
	煮豆	煮豆 小麦・大豆・豚肉
8/26(火)	ほうれん草ときのこのガリバタチキン	鶏肉と玉ねぎのバター醤油 ほうれん草ときのこのガーリックバター炒め パスタ 小麦・乳成分・大豆・鶏肉 小麦・乳成分・大豆 小麦
	赤魚のみりん焼き	赤魚のみりん焼き 蓮根とこうや豆腐の炒り煮 小麦・大豆 小麦・大豆・ごま
	切干大根と枝豆の煮物	切干大根と枝豆の煮物 小麦・さば・大豆
	カニ風味かまぼこのサラダ	カニ風味かまぼこのサラダ 卵・小麦・えび・かに・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
8/27(水)	豚肉のザーサイ炒め	豚肉とザーサイの炒め物 もやしとキャベツのソテー 小麦・大豆・豚肉 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	サバの塩焼き	サバの塩焼き 金時豆 さば 無し
	ひじきとたけのこの炒め煮	ひじきとたけのこの炒め煮 小麦・大豆
	さつま芋ときのこのマカロニサラダ	さつま芋ときのこのマカロニサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉
	人参と薄揚げの金平	人参と薄揚げの金平 小麦・大豆・ごま
8/28(木)	イカと牛肉のあごだし煮	牛肉と野菜のあごだし煮 大根のあごだし煮 イカ 切り昆布のあごだしあん 小麦・牛肉・さば・大豆 小麦・さば・大豆 いか 小麦・大豆
	味噌チキンカツ	チキンカツ 味噌カツソース ブロッコリー 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ごま 無し
	豆腐そぼろの炒り煮	豆腐そぼろの炒り煮 小麦・大豆
	じゃが芋のシャキシャキサラダ	じゃが芋のシャキシャキサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆
	白菜とえのきの和え物	白菜とえのきの和え物 小麦・さば・大豆
8/29(金)	エビと豚肉のオイスター炒め	豚肉のオイスター炒め ブロッコリーともやしのオイスター炒め エビのオイスター炒め 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	鶏肉と玉子の親子煮風	鶏肉 玉子あん ほうれん草 大豆・鶏肉 卵・小麦・さば・大豆・ゼラチン 小麦・さば・大豆
	もろみ醤油を使ったなすとキャベツの味噌炒め	もろみ醤油を使ったなすとキャベツの味噌炒め 小麦・大豆
	豆のごま和えサラダ	豆のごま和えサラダ 小麦・大豆・ごま
	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

* 『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
8/25(月)	白飯	無し
	ブリの照り焼き	小麦・大豆 小麦・大豆・ごま
	ひき肉となすの生姜炒め	大豆 小麦・大豆・鶏肉・豚肉
	もずく入り春雨サラダ	卵・小麦・えび・かに・さば・大豆
	ほうれん草のからし和え	小麦・さば・大豆・ごま
8/26(火)	白飯	無し
	牛肉と根菜の炒め物	小麦・牛肉・大豆 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	海鮮しゅうまい	卵・小麦・えび・いか・大豆・豚肉 小麦・大豆・ごま
	キャベツと薄揚げの和風ナムル	小麦・さば・大豆・ごま
	ブロッコリーのおかか和え	小麦・大豆
8/27(水)	白飯	無し
	鶏の唐揚げ	小麦・大豆・鶏肉 小麦
	玉子といんげんの炒め物	卵・小麦・乳成分・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	ほうれん草とベーコンのソテー	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	キャベツの塩昆布和え	小麦・大豆・ごま
8/28(木)	白飯	無し
	豚肉とお豆のトマト煮	小麦・大豆・豚肉 大豆 無し
	じゃが芋のポトフ風	小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン
	キャベツとかまぼこの生姜マヨサラダ	卵・小麦・大豆
	わかめとツナの和え物	大豆
8/29(金)	白飯	無し
	白身魚フライ ※ソース小袋付	小麦・大豆 大豆・りんご
	玉子ときくらげの中華風	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	やわらかごぼうサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・ごま
	枝豆のだし煮	小麦・さば・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
8/25(月)	ブリの揚げ煮	ブリの揚げ煮 わかめと薄揚げの添え 小麦・大豆 小麦・大豆
	ひき肉となすの生姜炒め	なす ひき肉の生姜炒め 大豆 小麦・大豆・鶏肉・豚肉
	もずく入り春雨サラダ	もずく入り春雨サラダ 卵・小麦・えび・かに・さば・大豆
	ほうれん草のからし和え	ほうれん草のからし和え 小麦・さば・大豆・ごま
8/26(火)	有機きく芋使用！牛肉と野菜の炒め物	有機きく芋使用！牛肉と野菜の炒め物 人参といんげんの炒め物 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・さば・大豆
	とうもろこし揚げ	とうもろこし揚げ オクラ 卵・小麦・乳成分・大豆 小麦・大豆
	キャベツと薄揚げの和風ナムル	キャベツと薄揚げの和風ナムル 小麦・さば・大豆・ごま
	ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリーのおかか和え 小麦・大豆
8/27(水)	鶏の唐揚げ	鶏の唐揚げ ツイストマカロニパセリ 小麦・大豆・鶏肉 小麦
	玉子といんげんの炒め物	玉子といんげんの炒め物 卵・小麦・乳成分・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	小松菜とカニ風味かまぼこの和え物	小松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
	キャベツの塩昆布和え	キャベツの塩昆布和え 小麦・大豆・ごま
8/28(木)	豚肉とお豆のトマト煮	豚肉のトマト煮 豆のトマト煮 ブロッコリー 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 大豆 無し
	じゃが芋のポトフ風	ウインナーと野菜の洋風煮 じゃが芋のコンソメ煮 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン
	コールスローサラダ	コールスローサラダ 卵・小麦・大豆
	わかめとツナの和え物	わかめとツナの和え物 大豆
8/29(金)	白身魚フライ ※ソース小袋付	白身魚フライ ソース小袋 小麦・大豆 大豆・りんご
	玉子ときくらげの中華風	玉子ときくらげの中華風 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	シャキシャキごぼうサラダ	シャキシャキごぼうサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・ごま
	枝豆のだし煮	枝豆のだし煮 小麦・さば・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。