

まごころ御膳_栄養成分表 (5日間)

日付	献立	栄養成分							
9/8(月)	白飯	熱量	535 kcal	炭水化物	65.3 g	カリウム	445 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	179 µg
	豚肉と野菜のねぎ塩だれ スナップエンドウ添え	たんぱく質	15.9 g	糖質	62.1 g	カルシウム	9 mg	ビタミンB1	0.35 mg
	南瓜いなりの煮物	脂質	23.6 g	食物繊維	3.2 g	リン	202 mg	ビタミンB2	0.16 mg
	蒸し鶏とキャベツのかりかり梅和え	-	-	食塩相当量	2.0 g	鉄	1.5 mg	ビタミンC	25 mg
	ごぼうとこんにゃくのピリ辛金平	-	-	-	-	-	-	-	-
9/9(火)	高菜明太風味ご飯	熱量	535 kcal	炭水化物	72.2 g	カリウム	438 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	111 µg
	まぐろカツ ごまたっぷりソース	たんぱく質	14.5 g	糖質	68.8 g	カルシウム	73 mg	ビタミンB1	0.22 mg
	豚肉と絹揚げのオイスター煮	脂質	21.8 g	食物繊維	3.4 g	リン	202 mg	ビタミンB2	0.13 mg
	ポテトサラダ	-	-	食塩相当量	2.2 g	鉄	2.1 mg	ビタミンC	19 mg
	キャベツのカレー炒め	-	-	-	-	-	-	-	-
9/10(水)	白飯	熱量	463 kcal	炭水化物	69.2 g	カリウム	282 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	85 µg
	鶏肉の照り焼き風	たんぱく質	15.2 g	糖質	65.8 g	カルシウム	8 mg	ビタミンB1	0.13 mg
	麻婆春雨	脂質	14.0 g	食物繊維	3.4 g	リン	120 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	卯の花といんげんのサラダ	-	-	食塩相当量	2.5 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	25 mg
	チンゲン菜と人参のナムル	-	-	-	-	-	-	-	-
9/11(木)	白飯	熱量	519 kcal	炭水化物	65.4 g	カリウム	504 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	135 µg
	サバの塩焼き	たんぱく質	19.0 g	糖質	62.7 g	カルシウム	50 mg	ビタミンB1	0.32 mg
	豚肉と大根の炒め物	脂質	20.5 g	食物繊維	2.7 g	リン	244 mg	ビタミンB2	0.25 mg
	ほうれん草と白菜の黒ごま和え	-	-	食塩相当量	1.9 g	鉄	2.0 mg	ビタミンC	22 mg
	キャベツと高菜の炒め物	-	-	-	-	-	-	-	-
9/12(金)	お祝いちらしご飯 寿蒲鉾添え	熱量	501 kcal	炭水化物	67.5 g	カリウム	339 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	109 µg
	チキンカツ きのごソテー添え※ソース小袋付き	たんぱく質	16.4 g	糖質	63.9 g	カルシウム	12 mg	ビタミンB1	0.20 mg
	厚揚げの銀杏あんかけ	脂質	19.0 g	食物繊維	3.6 g	リン	208 mg	ビタミンB2	0.20 mg
	カリフラワーとツナのサラダ	-	-	食塩相当量	2.7 g	鉄	1.9 mg	ビタミンC	16 mg
	人参と薄揚げの金平	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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							
9/8(月)	鶏の唐揚げ	熱量	384 kcal	炭水化物	30.2 g	カリウム	481 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	149 µg
	マカロニのクリーム煮 白みそ仕立て	たんぱく質	18.5 g	糖質	24.8 g	カルシウム	14 mg	ビタミンB1	0.28 mg
	豆のマスタードサラダ	脂質	22.2 g	食物繊維	5.4 g	リン	203 mg	ビタミンB2	0.37 mg
	根菜のケチャップ炒め	-	-	食塩相当量	2.6 g	鉄	1.9 mg	ビタミンC	20 mg
	キャベツの塩昆布和え	-	-	-	-	-	-	-	-
9/9(火)	豚肉と花野菜の塩こうじ炒め	熱量	409 kcal	炭水化物	28.6 g	カリウム	539 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	221 µg
	白身魚のつみれと人参の炊き合わせ	たんぱく質	14.3 g	糖質	24.2 g	カルシウム	58 mg	ビタミンB1	0.42 mg
	じゃが芋のそぼろ炒め	脂質	27.7 g	食物繊維	4.4 g	リン	157 mg	ビタミンB2	0.15 mg
	なますのゆず風味	-	-	食塩相当量	2.8 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	34 mg
	人参とツナの炒め物	-	-	-	-	-	-	-	-
9/10(水)	ブリの揚げ煮	熱量	383 kcal	炭水化物	27.2 g	カリウム	580 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	224 µg
	豆腐チャンプルー	たんぱく質	14.9 g	糖質	23.9 g	カルシウム	16 mg	ビタミンB1	0.26 mg
	キャベツと竹輪のポン酢炒め	脂質	24.6 g	食物繊維	3.3 g	リン	174 mg	ビタミンB2	0.21 mg
	白菜と大根のツナマヨサラダ	-	-	食塩相当量	3.0 g	鉄	1.5 mg	ビタミンC	22 mg
	枝豆のだし煮	-	-	-	-	-	-	-	-
9/11(木)	タンドリーチキン風	熱量	408 kcal	炭水化物	23.1 g	カリウム	588 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	178 µg
	有機きく芋入り野菜コロッケ	たんぱく質	20.1 g	糖質	18.3 g	カルシウム	45 mg	ビタミンB1	0.17 mg
	こうや豆腐の湯葉あんかけ	脂質	26.0 g	食物繊維	4.8 g	リン	256 mg	ビタミンB2	0.20 mg
	わかめとキャベツのナムル	-	-	食塩相当量	2.2 g	鉄	1.8 mg	ビタミンC	31 mg
	金平ごぼう	-	-	-	-	-	-	-	-
9/12(金)	牛肉と五目野菜の煮物 寿蒲鉾添え	熱量	358 kcal	炭水化物	29.9 g	カリウム	592 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	185 µg
	さつま芋と蒸し鶏のオリーブオイル風味	たんぱく質	14.5 g	糖質	24.7 g	カルシウム	46 mg	ビタミンB1	0.17 mg
	枝豆とひじきのおからサラダ 銀杏トッピング	脂質	20.2 g	食物繊維	5.2 g	リン	192 mg	ビタミンB2	0.19 mg
	切干大根と高菜の炒り煮	-	-	食塩相当量	3.0 g	鉄	2.8 mg	ビタミンC	33 mg
	チンゲン菜と薄揚げの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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							
9/8(月)	鶏の唐揚げ	熱量	517 kcal	炭水化物	39.6 g	カリウム	607 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	228 µg
	あさりのクリームソース	たんぱく質	28.0 g	糖質	33.4 g	カルシウム	34 mg	ビタミンB1	0.37 mg
	豆のマスタードサラダ	脂質	28.6 g	食物繊維	6.2 g	リン	302 mg	ビタミンB2	0.61 mg
	根菜のケチャップ炒め	-	-	食塩相当量	3.4 g	鉄	6.8 mg	ビタミンC	22 mg
	キャベツの塩昆布和え	-	-	-	-	-	-	-	-
9/9(火)	豚肉と花野菜の塩こうじ炒め	熱量	514 kcal	炭水化物	40.6 g	カリウム	652 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	158 µg
	天ぷら (さつま芋のかき揚げ・カニカマ) ※天つゆ小袋付	たんぱく質	17.1 g	糖質	36.0 g	カルシウム	5 mg	ビタミンB1	0.50 mg
	じゃが芋のそぼろ炒め	脂質	33.2 g	食物繊維	4.6 g	リン	194 mg	ビタミンB2	0.16 mg
	なますのゆず風味	-	-	食塩相当量	3.0 g	鉄	1.5 mg	ビタミンC	43 mg
	人参とツナの炒め物	-	-	-	-	-	-	-	-
9/10(水)	鶏肉といんげんのバター醤油	熱量	458 kcal	炭水化物	33.2 g	カリウム	559 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	196 µg
	ブリの揚げ煮	たんぱく質	24.4 g	糖質	29.6 g	カルシウム	4 mg	ビタミンB1	0.18 mg
	キャベツと竹輪のポン酢炒め	脂質	26.2 g	食物繊維	3.7 g	リン	144 mg	ビタミンB2	0.18 mg
	白菜と大根のツナマヨサラダ	-	-	食塩相当量	3.7 g	鉄	1.4 mg	ビタミンC	21 mg
	枝豆のだし煮	-	-	-	-	-	-	-	-
9/11(木)	有機さく芋入り野菜コロッケ & イカカツ ※ソース小袋付	熱量	528 kcal	炭水化物	36.7 g	カリウム	686 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	180 µg
	タンドリーチキン風	たんぱく質	25.4 g	糖質	31.1 g	カルシウム	53 mg	ビタミンB1	0.22 mg
	こうや豆腐の湯葉あんかけ	脂質	31.0 g	食物繊維	5.6 g	リン	326 mg	ビタミンB2	0.22 mg
	わかめとキャベツのナムル	-	-	食塩相当量	2.9 g	鉄	2.1 mg	ビタミンC	31 mg
	金平ごぼう	-	-	-	-	-	-	-	-
9/12(金)	牛肉と五目野菜の煮物 寿蒲鉾添え	熱量	507 kcal	炭水化物	34.5 g	カリウム	653 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	174 µg
	エビとブロッコリーのマスタード和え	たんぱく質	17.7 g	糖質	29.5 g	カルシウム	42 mg	ビタミンB1	0.17 mg
	枝豆とひじきのおからサラダ 銀杏トッピング	脂質	33.1 g	食物繊維	5.0 g	リン	216 mg	ビタミンB2	0.23 mg
	切干大根と高菜の炒り煮	-	-	食塩相当量	3.7 g	鉄	3.2 mg	ビタミンC	25 mg
	チンゲン菜と薄揚げの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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							
9/8(月)	白飯	熱量	360 kcal	炭水化物	48.9 g	カリウム	320 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	105 µg
	豚肉と野菜のねぎ塩だれ	たんぱく質	11.3 g	糖質	46.3 g	カルシウム	2 mg	ビタミンB1	0.20 mg
	南瓜いなりの煮物	脂質	13.8 g	食物繊維	2.7 g	リン	146 mg	ビタミンB2	0.14 mg
	蒸し鶏とキャベツの梅和え	-	-	食塩相当量	1.4 g	鉄	1.1 mg	ビタミンC	15 mg
	ごぼうの和風煮	-	-	-	-	-	-	-	-
9/9(火)	白飯	熱量	371 kcal	炭水化物	55.8 g	カリウム	372 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	100 µg
	まぐろカツ ごまたっぷりソース	たんぱく質	9.2 g	糖質	52.9 g	カルシウム	54 mg	ビタミンB1	0.14 mg
	ひき肉と絹揚げのオイスター炒め	脂質	13.0 g	食物繊維	2.9 g	リン	139 mg	ビタミンB2	0.07 mg
	ポテトサラダ	-	-	食塩相当量	1.3 g	鉄	1.4 mg	ビタミンC	18 mg
	キャベツのカレー炒め	-	-	-	-	-	-	-	-
9/10(水)	白飯	熱量	324 kcal	炭水化物	50.3 g	カリウム	205 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	81 µg
	鶏肉の照り焼き風	たんぱく質	9.7 g	糖質	47.4 g	カルシウム	41 mg	ビタミンB1	0.09 mg
	麻婆春雨	脂質	9.7 g	食物繊維	2.9 g	リン	91 mg	ビタミンB2	0.07 mg
	卵の花といんげんのサラダ	-	-	食塩相当量	1.6 g	鉄	1.4 mg	ビタミンC	24 mg
	ほうれん草のナムル	-	-	-	-	-	-	-	-
9/11(木)	白飯	熱量	325 kcal	炭水化物	47.8 g	カリウム	314 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	210 µg
	サバの塩焼き	たんぱく質	10.6 g	糖質	45.1 g	カルシウム	50 mg	ビタミンB1	0.17 mg
	ひじきと枝豆の炒り豆腐風	脂質	10.6 g	食物繊維	2.7 g	リン	155 mg	ビタミンB2	0.17 mg
	ほうれん草と白菜の黒ごま和え	-	-	食塩相当量	1.3 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	19 mg
	キャベツと高菜の炒め物	-	-	-	-	-	-	-	-
9/12(金)	白飯	熱量	390 kcal	炭水化物	58.7 g	カリウム	299 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	35 µg
	チキンカツ きのごソテー添え※ソース小袋付き	たんぱく質	13.7 g	糖質	55.3 g	カルシウム	65 mg	ビタミンB1	0.18 mg
	厚揚げの银杏あんかけ 寿蒲鉾添え	脂質	11.8 g	食物繊維	3.5 g	リン	201 mg	ビタミンB2	0.13 mg
	ブロッコリーとベーコンのソテー	-	-	食塩相当量	1.8 g	鉄	1.5 mg	ビタミンC	20 mg
	人参と薄揚げの煮物	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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。

まごころ手鞠_栄養成分表 (5日間)

日付	献立	栄養成分							
9/8(月)	豚肉と野菜のねぎ塩だれ スナップエンドウ添え	熱量	300 kcal	炭水化物	13.1 g	カリウム	425 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	179 µg
	南瓜いなりの煮物	たんぱく質	12.0 g	糖質	10.2 g	カルシウム	11 mg	ビタミンB1	0.29 mg
	蒸し鶏とキャベツのかりかり梅和え	脂質	22.4 g	食物繊維	2.9 g	リン	139 mg	ビタミンB2	0.15 mg
	ごぼうとこんにゃくのピリ辛金平	-	-	食塩相当量	1.9 g	鉄	1.0 mg	ビタミンC	25 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
9/9(火)	まぐろカツ ごまたっぷりソース	熱量	313 kcal	炭水化物	23.2 g	カリウム	399 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	102 µg
	豚肉と絹揚げのオイスター煮	たんぱく質	10.4 g	糖質	20.2 g	カルシウム	66 mg	ビタミンB1	0.17 mg
	ポテトサラダ	脂質	20.7 g	食物繊維	3.0 g	リン	135 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	キャベツのカレー炒め	-	-	食塩相当量	1.8 g	鉄	1.5 mg	ビタミンC	15 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
9/10(水)	鶏肉の照り焼き風	熱量	229 kcal	炭水化物	17.2 g	カリウム	262 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	85 µg
	麻婆春雨	たんぱく質	11.4 g	糖質	14.2 g	カルシウム	10 mg	ビタミンB1	0.05 mg
	卵の花といんげんのサラダ	脂質	13.1 g	食物繊維	3.0 g	リン	56 mg	ビタミンB2	0.08 mg
	チンゲン菜と人参のナムル	-	-	食塩相当量	2.4 g	鉄	1.2 mg	ビタミンC	25 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
9/11(木)	サバの塩焼き	熱量	284 kcal	炭水化物	13.3 g	カリウム	444 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	135 µg
	豚肉と大根の炒め物	たんぱく質	15.1 g	糖質	10.9 g	カルシウム	47 mg	ビタミンB1	0.27 mg
	ほうれん草と白菜の黒ごま和え	脂質	19.4 g	食物繊維	2.4 g	リン	180 mg	ビタミンB2	0.25 mg
	キャベツと高菜の炒め物	-	-	食塩相当量	1.9 g	鉄	1.5 mg	ビタミンC	22 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
9/12(金)	チキンカツ きのごソテー添え※ソース小袋付き	熱量	265 kcal	炭水化物	15.9 g	カリウム	257 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	97 µg
	厚揚げの银杏あんかけ 寿蒲鉾添え	たんぱく質	12.0 g	糖質	12.7 g	カルシウム	9 mg	ビタミンB1	0.14 mg
	カリフラワーとツナのサラダ	脂質	17.6 g	食物繊維	3.2 g	リン	145 mg	ビタミンB2	0.14 mg
	人参と薄揚げの金平	-	-	食塩相当量	1.6 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	14 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_アレルゲン表 (5日間)

日付	献立	アレルゲン	
9/8(月)	白飯	無し	
	豚肉と野菜のねぎ塩だれ スナッPEndウ添え	豚肉、野菜 ねぎ塩だれ スナッPEndウ	小麦・そば・大豆・豚肉 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 無し
	南瓜いなりの煮物	南瓜いなりの煮物 ほうれん草と人参のお浸し	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉 小麦・大豆
	蒸し鶏とキャベツのかりかり梅和え	蒸し鶏とキャベツのかりかり梅和え	鶏肉
	ごぼうとこんにゃくのピリ辛金平	ごぼうとこんにゃくのピリ辛金平	大豆
9/9(火)	高菜明太風味ご飯	白飯 高菜明太風味	無し 小麦・大豆・ゼラチン・ごま
	まぐろカツ ごまたっぷりソース	まぐろカツ ごまたっぷりソース ブロッコリー	小麦・大豆 小麦・大豆・りんご・ごま 無し
	豚肉と絹揚げのオイスター煮	豚肉と絹揚げのオイスター煮	小麦・乳成分・大豆・豚肉
	ポテトサラダ	ポテトサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉
	キャベツのカレー炒め	キャベツのカレー炒め	小麦・大豆
9/10(水)	白飯	白飯	無し
	鶏肉の照り焼き風	鶏肉の照り焼き風 野菜炒め	小麦・乳成分・大豆・鶏肉 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	麻婆春雨	麻婆春雨	小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	卵の花といんげんのサラダ	卵の花といんげんのサラダ	卵・小麦・大豆・ごま
	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
9/11(木)	白飯	白飯	無し
	サバの塩焼き	サバの塩焼き 蓮根と人参の炒り煮 玉子焼き	小麦・そば・大豆 小麦・大豆・ごま 卵・小麦・乳成分・大豆
	豚肉と大根の炒め物	豚肉と大根の中華炒め ピーマン	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 無し
	ほうれん草と白菜の黒ごま和え	ほうれん草と白菜の黒ごま和え	小麦・大豆・ごま
	キャベツと高菜の炒め物	キャベツと高菜の炒め物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
9/12(金)	お祝いちらしご飯 寿蒲鉾添え	酢飯 ちらしご飯の具 寿かまぼこ	無し 卵・小麦・えび・かに・そば・大豆 小麦・大豆
	チキンカツ きのこソテー添え ※ソース小袋付き	チキンカツ きのこソテー ソース小袋	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 小麦・大豆 大豆・りんご
	厚揚げの銀杏あんかけ	厚揚げの煮浸し 野菜あん 銀杏	小麦・大豆 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・そば・大豆
	カリフラワーとツナのサラダ	カリフラワーとツナのサラダ	卵・小麦・大豆
	人参と薄揚げの金平	人参と薄揚げの金平	小麦・大豆・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、そば、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
9/8(月)	鶏の唐揚げ	鶏の唐揚げ いんげん、玉ねぎ 小麦・大豆・鶏肉 小麦・大豆・ごま
	マカロニのクリーム煮 白みそ仕立て	マカロニのクリーム煮 白みそ仕立て 小麦・乳成分・大豆・豚肉
	豆のマスタードサラダ	豆のマスタードサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉・りんご
	根菜のケチャップ炒め	根菜のケチャップ炒め 小麦・大豆
	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
9/9(火)	豚肉と花野菜の塩こうじ炒め	豚肉の塩こうじ炒め 花野菜の塩こうじ炒め 豚肉 無し
	白身魚のつみれと人参の炊き合わせ	白身魚のつみれ 人参の煮物 わかめの煮物 卵・小麦・さば・大豆・豚肉 小麦・大豆・鶏肉 無し
	じゃが芋のそぼろ炒め	じゃが芋のそぼろ炒め 小麦・大豆・豚肉・りんご・ゼラチン
	なますのゆず風味	なますのゆず風味 無し
	人参とツナの炒め物	人参とツナの炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
9/10(水)	ブリの揚げ煮	ブリの揚げ煮 蓮根と人参の炒り煮 小麦・大豆 小麦・大豆・ごま
	豆腐チャンプルー	チャンプルー ピーマン 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 無し
	キャベツと竹輪のポン酢炒め	キャベツと竹輪のポン酢炒め 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	白菜と大根のツナマヨサラダ	白菜と大根のツナマヨサラダ 卵・小麦・大豆
	枝豆のだし煮	枝豆のだし煮 小麦・さば・大豆
9/11(木)	タンドリーチキン風	タンドリーチキン風 玉ねぎとパプリカのカレー炒め なす 小麦・大豆・鶏肉 無し 小麦・大豆
	有機きく芋入り野菜コロッケ	有機きく芋入り野菜コロッケ 卵・小麦・乳成分・大豆
	こうや豆腐の湯葉あんかけ	こうや豆腐 カニ風味湯葉あん 小麦・大豆 卵・小麦・えび・かに・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	わかめとキャベツのナムル	わかめとキャベツのナムル 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	金平ごぼう	金平ごぼう 小麦・大豆・ごま
9/12(金)	牛肉と五目野菜の煮物 寿蒲鉾添え	牛肉、玉ねぎ 野菜 寿かまぼこ 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆
	さつま芋と蒸し鶏のオリーブオイル風味	さつま芋の煮物 ブロッコリー 蒸し鶏のオリーブオイル風味 小麦・大豆 無し 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	枝豆とひじきのおからサラダ 銀杏トッピング	枝豆とひじきのおからサラダ 銀杏 小麦・さば・大豆・ごま 小麦・さば・大豆
	切干大根と高菜の炒り煮	切干大根と高菜の炒り煮 小麦・大豆・ごま
	チンゲン菜と薄揚げの和え物	チンゲン菜と薄揚げの和え物 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
9/8(月)	鶏の唐揚げ	鶏の唐揚げ いんげん、玉ねぎ 小麦・大豆・鶏肉 小麦・大豆・ごま
	あさりのクリームソース	パスタ(パセリ) 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
	豆のマスタードサラダ	豆のマスタードサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉・りんご
	根菜のケチャップ炒め	根菜のケチャップ炒め 小麦・大豆
	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
9/9(火)	豚肉と花野菜の塩こうじ炒め	豚肉の塩こうじ炒め 花野菜の塩こうじ炒め 豚肉 無し
	天ぷら(さつま芋のかき揚げ・カニカマ)※天つゆ小袋付	さつま芋のかき揚げ カニカマ天 天つゆ小袋 小麦・大豆 卵・小麦・かに・大豆 小麦・大豆
	じゃが芋のそぼろ炒め	じゃが芋のそぼろ炒め 小麦・大豆・豚肉・りんご・ゼラチン
	なますのゆず風味	なますのゆず風味 無し
	人参とツナの炒め物	人参とツナの炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
9/10(水)	鶏肉といんげんのバター醤油	鶏肉のバター醤油 いんげんとじゃが芋のバター醤油 小麦・乳成分・大豆・鶏肉 小麦・乳成分・大豆・りんご・ゼラチン
	ブリの揚げ煮	ブリの揚げ煮 蓮根と人参の炒り煮 小麦・大豆 小麦・大豆・ごま
	キャベツと竹輪のポン酢炒め	キャベツと竹輪のポン酢炒め 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	白菜と大根のツナマヨサラダ	白菜と大根のツナマヨサラダ 卵・小麦・大豆
	枝豆のだし煮	枝豆のだし煮 小麦・さば・大豆
9/11(木)	有機きく芋入り野菜コロッケ&イカカツ ※ソース小袋付	イカカツ 有機きく芋入り野菜コロッケ ツイストマカロニパセリ ソース小袋 小麦・いか・大豆 卵・小麦・乳成分・大豆 小麦 大豆・りんご
	タンドリーチキン風	タンドリーチキン風 玉ねぎとパプリカのカレー炒め なす 小麦・大豆・鶏肉 無し 小麦・大豆
	こうや豆腐の湯葉あんかけ	こうや豆腐 カニ風味湯葉あん 小麦・大豆 卵・小麦・えび・かに・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	わかめとキャベツのナムル	わかめとキャベツのナムル 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	金平ごぼう	金平ごぼう 小麦・大豆・ごま
9/12(金)	牛肉と五目野菜の煮物 寿蒲鉾添え	牛肉、玉ねぎ 野菜 寿かまぼこ 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆
	エビとブロッコリーのマスタード和え	エビ 野菜の炒め物 マスタードマヨソース 卵・小麦・えび 小麦・大豆 卵・小麦・大豆・豚肉・りんご
	枝豆とひじきのおからサラダ 銀杏トッピング	枝豆とひじきのおからサラダ 銀杏 小麦・さば・大豆・ごま 小麦・さば・大豆
	切干大根と高菜の炒り煮	切干大根と高菜の炒り煮 小麦・大豆・ごま
	チンゲン菜と薄揚げの和え物	チンゲン菜と薄揚げの和え物 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_アレルギー表 (5日間)

日付	献立	アレルギー
9/8(月)	白飯	無し
	豚肉と野菜のねぎ塩だれ	小麦・そば・大豆・豚肉 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	南瓜いなりの煮物	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉 小麦・そば・大豆
	蒸し鶏とキャベツの梅和え	鶏肉
	ごぼうの和風煮	小麦・そば・大豆・ごま
9/9(火)	白飯	無し
	まぐろカツ ごまたっぷりソース	小麦・大豆 小麦・大豆・りんご・ごま 無し
	ひき肉と絹揚げのオイスター炒め	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	ポテトサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉
	キャベツのカレー炒め	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
9/10(水)	白飯	無し
	鶏肉の照り焼き風	小麦・乳成分・大豆・鶏肉 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	麻婆春雨	小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	卵の花といんげんのサラダ	卵・小麦・大豆・ごま
	ほうれん草のナムル	小麦・そば・大豆・ごま
9/11(木)	白飯	無し
	サバの塩焼き	そば・大豆 小麦・そば・大豆
	ひじきと枝豆の炒り豆腐風	小麦・大豆・鶏肉
	ほうれん草と白菜の黒ごま和え	小麦・大豆・ごま
	キャベツと高菜の炒め物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
9/12(金)	白飯	無し
	チキンカツ きのこソテー添え ※ソース小袋付き	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 小麦・大豆 大豆・りんご
	厚揚げの銀杏あんかけ 寿蒲鉾添え	小麦・大豆 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・そば・大豆 小麦・大豆
	ブロッコリーとベーコンのソテー	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	人参と薄揚げの煮物	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、そば、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
9/8(月)	豚肉と野菜のねぎ塩だれ スナッフエンドウ添え	豚肉、野菜 ねぎ塩だれ スナッフエンドウ 小麦・そば・大豆・豚肉 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 無し
	南瓜いなりの煮物	南瓜いなりの煮物 ほうれん草と人参のお浸し 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉 小麦・大豆
	蒸し鶏とキャベツのかりかり梅和え	蒸し鶏とキャベツのかりかり梅和え 鶏肉
	ごぼうとこんにゃくのピリ辛金平	ごぼうとこんにゃくのピリ辛金平 大豆
9/9(火)	まぐろカツ ごまたっぷりソース	まぐろカツ ごまたっぷりソース ブロッコリー 小麦・大豆 小麦・大豆・りんご・ごま 無し
	豚肉と絹揚げのオイスター煮	豚肉と絹揚げのオイスター煮 小麦・乳成分・大豆・豚肉
	ポテトサラダ	ポテトサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉
	キャベツのカレー炒め	キャベツのカレー炒め 小麦・大豆
9/10(水)	鶏肉の照り焼き風 野菜炒め	鶏肉の照り焼き風 野菜炒め 小麦・乳成分・大豆・鶏肉 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	麻婆春雨	麻婆春雨 小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	卵の花といんげんのサラダ	卵の花といんげんのサラダ 卵・小麦・大豆・ごま
	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
9/11(木)	サバの塩焼き	サバの塩焼き 蓮根と人参の炒り煮 玉子焼き 小麦・そば・大豆 小麦・大豆・ごま 卵・小麦・乳成分・大豆
	豚肉と大根の炒め物	豚肉と大根の中華炒め ピーマン 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 無し
	ほうれん草と白菜の黒ごま和え	ほうれん草と白菜の黒ごま和え 小麦・大豆・ごま
	キャベツと高菜の炒め物	キャベツと高菜の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
9/12(金)	チキンカツ きのこソテー添え ※ソース小袋付き	チキンカツ きのこソテー ソース小袋 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 小麦・大豆 大豆・りんご
	厚揚げの銀杏あんかけ 寿蒲鉾添え	厚揚げの煮浸し 野菜あん 銀杏 寿かまぼこ 小麦・大豆 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・そば・大豆 小麦・大豆
	カリフラワーとツナのサラダ	カリフラワーとツナのサラダ 卵・小麦・大豆
	人参と薄揚げの金平	人参と薄揚げの金平 小麦・大豆・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、そば、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。