

まごころ御膳_栄養成分表（5日間）

日付	献立	栄養成分							
9/15(月)	敬老の日								
9/16(火)	ワタミファームのきく芋を使ったふりかけご飯	熱量	483 kcal	炭水化物	72.8 g	カリウム	557 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	212 µg
	白身魚フライ 具沢山タルタルソース	たんぱく質	15.5 g	糖質	69.0 g	カルシウム	44 mg	ビタミンB1	0.25 mg
	豚肉と野菜の炒め物	脂質	15.2 g	食物繊維	3.8 g	リン	195 mg	ビタミンB2	0.12 mg
	青のりポテトビーンズ	-	-	食塩相当量	2.5 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	12 mg
	昆布煮	-	-	-	-	-	-	-	-
9/17(水)	白飯	熱量	482 kcal	炭水化物	77.2 g	カリウム	342 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	99 µg
	豚肉と玉ねぎの焼肉風	たんぱく質	14.3 g	糖質	74.3 g	カルシウム	67 mg	ビタミンB1	0.41 mg
	さつま芋の煮物	脂質	12.7 g	食物繊維	2.9 g	リン	194 mg	ビタミンB2	0.19 mg
	ほうれん草と大根のぬた和え	-	-	食塩相当量	2.0 g	鉄	1.4 mg	ビタミンC	29 mg
	チンゲン菜と薄揚げの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-
9/18(木)	白飯	熱量	492 kcal	炭水化物	75.3 g	カリウム	374 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	107 µg
	国産イワシの生姜煮	たんぱく質	17.4 g	糖質	71.6 g	カルシウム	69 mg	ビタミンB1	0.15 mg
	筑前煮	脂質	13.4 g	食物繊維	3.8 g	リン	244 mg	ビタミンB2	0.24 mg
	春雨と野菜のバター醤油炒め	-	-	食塩相当量	1.9 g	鉄	2.2 mg	ビタミンC	12 mg
	わかめとねぎのナムル	-	-	-	-	-	-	-	-
9/19(金)	味噌そばろご飯	熱量	519 kcal	炭水化物	78.3 g	カリウム	350 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	72 µg
	コーンクリームコロッケ	たんぱく質	15.3 g	糖質	72.6 g	カルシウム	47 mg	ビタミンB1	0.27 mg
	豚肉と白菜のとろーり煮	脂質	16.3 g	食物繊維	5.7 g	リン	209 mg	ビタミンB2	0.17 mg
	蒸し鶏とブロッコリーのおかか和え	-	-	食塩相当量	1.7 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	33 mg
	いんげんのごま和え	-	-	-	-	-	-	-	-

* のどに詰まらせないように、よく嚙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						
9/15(月)	敬老の日								
9/16(火)	黒酢酢豚	熱量	403 kcal	炭水化物	37.5 g	カリウム	339 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	228 μg
	わかめと野菜のゆず味噌かけ ※ゆず味噌小袋付	たんぱく質	16.1 g	糖質	33.8 g	カルシウム	91 mg	ビタミンB1	0.10 mg
	こうや豆腐とキャベツの甜麺醤（テンメンジャン）炒め	脂質	21.6 g	食物繊維	3.7 g	リン	164 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	ブロッコリーと玉子のサラダ	-	-	食塩相当量	3.4 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	25 mg
	大根と人参の煮物	-	-	-	-	-	-	-	-
9/17(水)	豆腐ハンバーグ 和風ソース	熱量	436 kcal	炭水化物	35.9 g	カリウム	573 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	149 μg
	揚げじゃが芋のキーマカレーソース	たんぱく質	15.0 g	糖質	31.6 g	カルシウム	21 mg	ビタミンB1	0.26 mg
	玉子といんげんの炒め物	脂質	26.2 g	食物繊維	4.3 g	リン	196 mg	ビタミンB2	0.21 mg
	人参の粒マスタードサラダ	-	-	食塩相当量	2.4 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	32 mg
	もやしと高菜のソテー	-	-	-	-	-	-	-	-
9/18(木)	豚肉とじゃが芋のひじき炒め スナップエンドウ添え	熱量	338 kcal	炭水化物	29.0 g	カリウム	642 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	180 μg
	餃子 酢醤油だれ	たんぱく質	15.0 g	糖質	23.2 g	カルシウム	97 mg	ビタミンB1	0.40 mg
	花野菜のコールスローサラダ	脂質	19.0 g	食物繊維	5.8 g	リン	212 mg	ビタミンB2	0.24 mg
	蓮根の真砂和え	-	-	食塩相当量	2.5 g	鉄	2.4 mg	ビタミンC	46 mg
	ほうれん草のだし煮	-	-	-	-	-	-	-	-
9/19(金)	サワラの白醤油焼き	熱量	342 kcal	炭水化物	28.7 g	カリウム	443 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	165 μg
	キャベツとウインナーのトマトパスタ	たんぱく質	15.6 g	糖質	25.7 g	カルシウム	30 mg	ビタミンB1	0.17 mg
	なすの南蛮風	脂質	19.1 g	食物繊維	3.0 g	リン	187 mg	ビタミンB2	0.26 mg
	とうもろこしの白和え	-	-	食塩相当量	3.4 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	15 mg
	いんげんとツナのナムル	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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						
9/15(月)	敬老の日								
9/16(火)	黒酢酢豚	熱量	479 kcal	炭水化物	48.6 g	カリウム	609 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	200 μg
	白身魚の西京焼き	たんぱく質	19.3 g	糖質	44.1 g	カルシウム	110 mg	ビタミンB1	0.13 mg
	こうや豆腐とキャベツの甜麺醤（テンメンジャン）炒め	脂質	23.5 g	食物繊維	4.5 g	リン	214 mg	ビタミンB2	0.16 mg
	ブロッコリーと玉子のサラダ	-	-	食塩相当量	3.8 g	鉄	1.6 mg	ビタミンC	33 mg
	大根と人参の煮物	-	-	-	-	-	-	-	-
9/17(水)	豆腐ハンバーグ 和風ソース	熱量	509 kcal	炭水化物	27.1 g	カリウム	595 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	156 μg
	あさりと鶏肉の野菜和風あん	たんぱく質	27.7 g	糖質	23.9 g	カルシウム	38 mg	ビタミンB1	0.21 mg
	玉子といんげんの炒め物	脂質	32.1 g	食物繊維	3.2 g	リン	327 mg	ビタミンB2	0.32 mg
	人参の粒マスタードサラダ	-	-	食塩相当量	2.9 g	鉄	6.3 mg	ビタミンC	22 mg
	もやしと高菜のソテー	-	-	-	-	-	-	-	-
9/18(木)	アジフライ＆メンチカツ ※ソース小袋付	熱量	480 kcal	炭水化物	43.2 g	カリウム	842 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	185 μg
	豚肉とじゃが芋のひじき炒め スナップエンドウ添え	たんぱく質	20.6 g	糖質	36.1 g	カルシウム	108 mg	ビタミンB1	0.51 mg
	花野菜のコールスローサラダ	脂質	25.7 g	食物繊維	7.1 g	リン	293 mg	ビタミンB2	0.24 mg
	蓮根の真砂和え	-	-	食塩相当量	2.6 g	鉄	2.8 mg	ビタミンC	43 mg
	ほうれん草のだし煮	-	-	-	-	-	-	-	-
9/19(金)	鶏肉の照り焼き 卵黄ソース	熱量	505 kcal	炭水化物	25.4 g	カリウム	796 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	81 μg
	サワラの白醤油焼き	たんぱく質	30.4 g	糖質	22.4 g	カルシウム	16 mg	ビタミンB1	0.24 mg
	なすの南蛮風	脂質	30.4 g	食物繊維	3.0 g	リン	354 mg	ビタミンB2	0.35 mg
	とうもろこしの白和え	-	-	食塩相当量	3.5 g	鉄	1.8 mg	ビタミンC	19 mg
	いんげんとツナのナムル	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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						
9/15(月)	敬老の日								
9/16(火)	白飯	熱量	341 kcal	炭水化物	54.9 g	カリウム	387 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	69 μg
	白身魚フライ 具沢山タルタルソース	たんぱく質	9.6 g	糖質	51.9 g	カルシウム	6 mg	ビタミンB1	0.16 mg
	豚肉と野菜の炒め物	脂質	9.8 g	食物繊維	3.0 g	リン	127 mg	ビタミンB2	0.07 mg
	青のりポテトビーンズ	-	-	食塩相当量	1.2 g	鉄	1.0 mg	ビタミンC	17 mg
	昆布煮	-	-	-	-	-	-	-	-
9/17(水)	白飯	熱量	339 kcal	炭水化物	60.0 g	カリウム	248 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	58 μg
	豚肉と玉ねぎの焼肉風	たんぱく質	7.3 g	糖質	57.6 g	カルシウム	49 mg	ビタミンB1	0.16 mg
	さつま芋の煮物	脂質	7.8 g	食物繊維	2.4 g	リン	123 mg	ビタミンB2	0.09 mg
	ほうれん草と大根のぬた和え	-	-	食塩相当量	1.3 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	20 mg
	白菜と薄揚げのお浸し	-	-	-	-	-	-	-	-
9/18(木)	白飯	熱量	322 kcal	炭水化物	49.3 g	カリウム	315 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	102 μg
	銀ヒラスの西京焼き	たんぱく質	11.8 g	糖質	46.8 g	カルシウム	7 mg	ビタミンB1	0.11 mg
	筑前煮	脂質	8.7 g	食物繊維	2.5 g	リン	151 mg	ビタミンB2	0.11 mg
	春雨と野菜のバター醤油炒め	-	-	食塩相当量	1.4 g	鉄	1.0 mg	ビタミンC	14 mg
	わかめとツナの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-
9/19(金)	白飯	熱量	396 kcal	炭水化物	55.3 g	カリウム	259 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	121 μg
	甘エビ入りクリームコロッケ	たんぱく質	9.8 g	糖質	52.4 g	カルシウム	16 mg	ビタミンB1	0.14 mg
	豚肉と白菜のとろーり煮	脂質	15.7 g	食物繊維	2.9 g	リン	123 mg	ビタミンB2	0.09 mg
	蒸し鶏とブロッコリーのおかか和え	-	-	食塩相当量	1.1 g	鉄	1.1 mg	ビタミンC	19 mg
	いんげんと人参のお浸し	-	-	-	-	-	-	-	-

- * 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						
9/15(月)	敬老の日								
9/16(火)	白身魚フライ 具沢山タルタルソース	熱量	246 kcal	炭水化物	20.6 g	カリウム	460 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	212 μg
	豚肉と野菜の炒め物	たんぱく質	10.9 g	糖質	17.2 g	カルシウム	40 mg	ビタミンB1	0.19 mg
	青のりポテトビーンズ	脂質	14.3 g	食物繊維	3.4 g	リン	128 mg	ビタミンB2	0.11 mg
	昆布煮	-	-	食塩相当量	1.5 g	鉄	0.8 mg	ビタミンC	12 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
9/17(水)	豚肉と玉ねぎの焼肉風	熱量	248 kcal	炭水化物	25.3 g	カリウム	323 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	99 μg
	さつま芋の煮物	たんぱく質	10.4 g	糖質	22.8 g	カルシウム	65 mg	ビタミンB1	0.35 mg
	ほうれん草と大根のぬた和え	脂質	11.7 g	食物繊維	2.5 g	リン	131 mg	ビタミンB2	0.17 mg
	チンゲン菜と薄揚げの和え物	-	-	食塩相当量	1.9 g	鉄	0.9 mg	ビタミンC	29 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
9/18(木)	国産イワシの生姜煮	熱量	257 kcal	炭水化物	23.0 g	カリウム	315 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	107 μg
	筑前煮	たんぱく質	13.3 g	糖質	19.6 g	カルシウム	65 mg	ビタミンB1	0.09 mg
	春雨と野菜のバター醤油炒め	脂質	12.5 g	食物繊維	3.4 g	リン	180 mg	ビタミンB2	0.22 mg
	わかめとねぎのナムル	-	-	食塩相当量	1.8 g	鉄	1.6 mg	ビタミンC	12 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
9/19(金)	コーンクリームコロッケ	熱量	281 kcal	炭水化物	26.7 g	カリウム	286 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	60 μg
	豚肉と白菜のとろーり煮	たんぱく質	9.0 g	糖質	21.5 g	カルシウム	23 mg	ビタミンB1	0.19 mg
	蒸し鶏とブロッコリーのおかか和え	脂質	15.6 g	食物繊維	5.2 g	リン	130 mg	ビタミンB2	0.12 mg
	いんげんのごま和え	-	-	食塩相当量	1.3 g	鉄	1.2 mg	ビタミンC	24 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
9/15(月)	敬老の日		
9/16(火)	ワタミファームのきく芋を使った ふりかけご飯	白だしご飯	小麦・さば・大豆
		きく芋ふりかけ	小麦・大豆
	白身魚フライ 具沢山タルタルソース	白身魚フライ	小麦・大豆
		タルタルソース	卵・小麦・大豆
	豚肉と野菜の炒め物	豚肉と野菜の炒め物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	青のりポテトビーンズ	青のりポテトビーンズ	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
9/17(水)	白飯	白飯	無し
	豚肉と玉ねぎの焼肉風	豚肉と玉ねぎの焼肉風	小麦・大豆・豚肉・ごま
		キャベツ、人参	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	さつま芋の煮物	さつま芋の煮物	小麦・大豆
		オクラ	小麦・大豆
	ほうれん草と大根のめた和え	ほうれん草と大根のめた和え	小麦・大豆
9/18(木)	白飯	白飯	無し
	国産イワシの生姜煮	イワシの生姜煮	小麦・大豆
		うぐいす豆	無し
	筑前煮	鶏肉とごぼうの煮物	小麦・大豆・鶏肉
		人参の煮物	小麦・大豆・鶏肉
	春雨と野菜のバター醤油炒め	春雨と野菜のバター醤油炒め	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
9/19(金)	味噌そばろご飯	わかめとねぎのナムル	小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	コーンクリームコロッケ	白飯	無し
		味噌そばろ	大豆・鶏肉
	豚肉と白菜のとろーり煮	コーンクリームコロッケ	小麦・乳成分・大豆・ゼラチン
		スパゲティーパセリ	小麦
	蒸し鶏とブロッコリーのおかか和え	豚肉と白菜のとろーり煮	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	いんげんのごま和え	蒸し鶏とブロッコリーのおかか和え	小麦・大豆・鶏肉
		いんげんのごま和え	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、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。

まごころおかず_アレルギー表（5日間）

日付	献立		アレルギー
9/15(月)	敬老の日		
9/16(火)	黒酢酢豚	酢豚肉 人参、たまねぎ 蓮根 ピーマン	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 無し
	わかめと野菜のゆず味噌かけ ※ゆず味噌小袋付	わかめと野菜の和え物 ゆず味噌小袋	小麦・大豆 大豆
	こうや豆腐とキャベツの甜麺醤(テンメンジャン)炒め	こうや豆腐とキャベツの甜麺醤(テンメンジャン)炒め	小麦・落花生・さば・大豆・ごま
	ブロッコリーと玉子のサラダ	ブロッコリーと玉子のサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉
	大根と人参の煮物	大根と人参の煮物	卵・小麦・大豆
9/17(水)	豆腐ハンバーグ 和風ソース	豆腐ハンバーグ 和風ソース スパゲティー和風 ブロッコリー	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 小麦・大豆 小麦・大豆 無し
	揚げじゃが芋のキーマカレーソース	揚げじゃが芋 キーマカレーソース	無し 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご
	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
	人参の粒マスタードサラダ	人参の粒マスタードサラダ	卵・小麦・落花生・大豆・豚肉・りんご
	もやしと高菜のソテー	もやしと高菜のソテー	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
9/18(木)	豚肉とじゃが芋のひじき炒め スナップエンドウ添え	豚肉とひじきの炒め物 じゃが芋の和風煮 スナップエンドウ	小麦・さば・大豆・豚肉 小麦・さば・大豆・りんご・ゼラチン 無し
	餃子 酢醤油だれ	餃子 酢醤油だれ	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆・ゼラチン・ごま
	花野菜のコールスローサラダ	花野菜のコールスローサラダ	小麦・大豆
	蓮根の真砂和え	蓮根の真砂和え	小麦・大豆・ゼラチン・ごま
	ほうれん草のだし煮	ほうれん草のだし煮	小麦・さば・大豆
9/19(金)	サワラの白醤油焼き	サワラの白醤油焼き 蓮根とこんにゃくの炒り煮 玉子焼き	小麦・大豆 小麦・大豆・ごま 卵・小麦・乳成分・大豆
	キャベツとウインナーのトマトパスタ	キャベツとウインナーのトマトパスタ 香りパン粉	小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 小麦
	なすの南蛮風	なすの南蛮風 南蛮風ジュレ	小麦・大豆 小麦・大豆・ゼラチン
	とうもろこしの白和え	とうもろこしの白和え	卵・小麦・えび・かに・大豆・ごま
	いんげんとツナのナムル	いんげんとツナのナムル	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、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
9/15(月)	敬老の日		
9/16(火)	黒酢酢豚	酢豚肉 人参、たまねぎ 蓮根 じゃが芋 ピーマン	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 無し
	白身魚の西京焼き	白身魚の西京焼き たけのこといんげんのおかか和え	大豆 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	こうや豆腐とキャベツの甜麺醤(テンメンジャン)炒め	こうや豆腐とキャベツの甜麺醤(テンメンジャン)炒め	小麦・落花生・さば・大豆・ごま
	ブロッコリーと玉子のサラダ	ブロッコリーと玉子のサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉
	大根と人参の煮物	大根と人参の煮物	卵・小麦・大豆
9/17(水)	豆腐ハンバーグ 和風ソース	豆腐ハンバーグ 和風ソース スパゲティー和風 ブロッコリー	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 小麦・大豆 小麦・大豆 無し
	あさりと鶏肉の野菜和風あん	鶏肉のだし煮生姜風味 野菜あん あさり	小麦・さば・大豆・鶏肉 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 無し
	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
	人参の粒マスタードサラダ	人参の粒マスタードサラダ	卵・小麦・落花生・大豆・豚肉・りんご
	もやしと高菜のソテー	もやしと高菜のソテー	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
9/18(木)	アジフライ&メンチカツ ※ソース小袋付	メンチカツ アジフライ スパゲティーパセリ ソース小袋	卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 小麦・大豆 小麦 大豆・りんご
	豚肉とじゃが芋のひじき炒め スナッ プエンドウ添え	豚肉とひじきの炒め物 じゃが芋の和風煮 スナップエンドウ	小麦・さば・大豆・豚肉 小麦・さば・大豆・りんご・ゼラチン 無し
	花野菜のコールスローサラダ	花野菜のコールスローサラダ	小麦・大豆
	蓮根の真砂和え	蓮根の真砂和え	小麦・大豆・ゼラチン・ごま
	ほうれん草のだし煮	ほうれん草のだし煮	小麦・さば・大豆
9/19(金)	鶏肉の照り焼き 卵黄ソース	鶏肉の照り焼き もやし、ニラ 卵黄ソース	小麦・大豆・鶏肉 ごま 卵・乳成分・大豆・ゼラチン
	サワラの白醤油焼き	サワラの白醤油焼き 蓮根とこんにゃくの炒り煮	小麦・大豆 小麦・大豆・ごま
	なすの南蛮風	なすの南蛮風 南蛮風ジュレ	小麦・大豆 小麦・大豆・ゼラチン
	とうもろこしの白和え	とうもろこしの白和え	卵・小麦・えび・かに・大豆・ごま
	いんげんとツナのナムル	いんげんとツナのナムル	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、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_アレルギー表（5日間）

日付	献立		アレルギー
9/15(月)	敬老の日		
9/16(火)	白飯	白飯	無し
	白身魚フライ 具沢山タルタルソース	白身魚フライ 具沢山タルタルソース	小麦・大豆 卵・小麦・大豆
	豚肉と野菜の炒め物	豚肉と野菜の炒め物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
9/17(水)	白飯	白飯	無し
	豚肉と玉ねぎの焼肉風	豚肉と玉ねぎの焼肉風 キャベツ、人参	小麦・大豆・豚肉・ごま 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	さつま芋の煮物	さつま芋の煮物	小麦・大豆
9/18(木)	白飯	白飯	無し
	銀ヒラスの西京焼き	銀ヒラスの西京焼き 蓮根炒り煮	大豆 小麦・大豆・ごま
	筑前煮	鶏肉とごぼうの煮物 人参の煮物	小麦・大豆・鶏肉 小麦・大豆・鶏肉
9/19(金)	白飯	白飯	無し
	甘エビ入りクリームコロッケ	甘エビ入りクリームコロッケ	小麦・乳成分・えび・大豆・鶏肉・ゼラチン
	豚肉と白菜のとろーり煮	豚肉と白菜のとろーり煮	小麦・大豆・豚肉
	白飯	白飯	無し
	蒸し鶏とブロッコリーのおかか和え	蒸し鶏とブロッコリーのおかか和え	小麦・大豆・鶏肉
	いんげんと人参のお浸し	いんげんと人参のお浸し	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。

まごころ手鞠_アレルギー表（5日間）

日付	献立		アレルギー
9/15(月)	敬老の日		
9/16(火)	白身魚フライ 具沢山タルタルソース	白身魚フライ タルタルソース	小麦・大豆 卵・小麦・大豆
	豚肉と野菜の炒め物	豚肉と野菜の炒め物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	青のりポテトビーンズ	青のりポテトビーンズ	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	昆布煮	昆布煮	小麦・大豆
9/17(水)	豚肉と玉ねぎの焼肉風	豚肉と玉ねぎの焼肉風 キャベツ、人参	小麦・大豆・豚肉・ごま 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	さつま芋の煮物	さつま芋の煮物 オクラ	小麦・大豆 小麦・大豆
	ほうれん草と大根のめた和え	ほうれん草と大根のめた和え	小麦・大豆
	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
9/18(木)	国産イワシの生姜煮	イワシの生姜煮 うぐいす豆	小麦・大豆 無し
	筑前煮	鶏肉とごぼうの煮物 人参の煮物	小麦・大豆・鶏肉 小麦・大豆・鶏肉
	春雨と野菜のバター醤油炒め	春雨と野菜のバター醤油炒め	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	わかめとねぎのナムル	わかめとねぎのナムル	小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
9/19(金)	コーンクリームコロッケ	コーンクリームコロッケ スパゲティーパセリ	小麦・乳成分・大豆・ゼラチン 小麦
	豚肉と白菜のとろーり煮	豚肉と白菜のとろーり煮	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	蒸し鶏とブロッコリーのおかか和え	蒸し鶏とブロッコリーのおかか和え	小麦・大豆・鶏肉
	いんげんのごま和え	いんげんのごま和え	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、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。