

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)	
9/22(月)	白飯	460 kcal		68.5 g		397 mg		125 µg	
	ブリの照り焼き	たんぱく質 12.3 g	糖質 66.2 g		カルシウム 5 mg		ビタミンB1 0.15 mg		
	麻婆なす	脂質 15.7 g	食物繊維 2.3 g		リン 142 mg		ビタミンB2 0.15 mg		
	あおさポテトサラダ	-	-	食塩相当量 1.6 g		鉄 1.3 mg		ビタミンC 10 mg	
	ほうれん草のだし煮	-	-	-	-	-	-	-	-
9/23(火)	秋分の日								
9/24(水)	白飯	476 kcal		71.3 g		464 mg		130 µg	
	和風ハンバーグ	たんぱく質 13.7 g	糖質 68.1 g		カルシウム 6 mg		ビタミンB1 0.19 mg		
	じゃがバター	脂質 15.9 g	食物繊維 3.2 g		リン 194 mg		ビタミンB2 0.16 mg		
	ブロッコリーと蒸し鶏の和え物	-	-	食塩相当量 1.6 g		鉄 1.6 mg		ビタミンC 21 mg	
	人参とツナの炒め物	-	-	-	-	-	-	-	-
9/25(木)	白飯	506 kcal		66.8 g		448 mg		180 µg	
	鶏の唐揚げ ねぎ塩おろし	たんぱく質 19.4 g	糖質 63.3 g		カルシウム 11 mg		ビタミンB1 0.25 mg		
	ほうれん草と玉子の炒め物	脂質 18.1 g	食物繊維 3.5 g		リン 205 mg		ビタミンB2 0.41 mg		
	豆豆サラダ	-	-	食塩相当量 2.2 g		鉄 1.8 mg		ビタミンC 12 mg	
	キャベツのしば漬け和え	-	-	-	-	-	-	-	-
9/26(金)	サーモン菜飯	489 kcal		67.0 g		498 mg		207 µg	
	豚肉の生姜焼き風	たんぱく質 16.0 g	糖質 62.9 g		カルシウム 78 mg		ビタミンB1 0.41 mg		
	南瓜と人参の炊き合わせ	脂質 17.8 g	食物繊維 4.1 g		リン 221 mg		ビタミンB2 0.22 mg		
	マカロニとブロッコリーのピーナッツサラダ	-	-	食塩相当量 2.7 g		鉄 1.6 mg		ビタミンC 38 mg	
	小松菜ときのこの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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。

まごころおかず_栄養成分表 (5日間)

日付	献立	栄養成分							
9/22(月)	チキン南蛮 ※タルタルソース小袋付	熱量	411 kcal	炭水化物	28.6 g	カリウム	524 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	168 µg
	花野菜と五穀のトマトドレッシングサラダ	たんぱく質	18.7 g	糖質	23.2 g	カルシウム	23 mg	ビタミンB1	0.17 mg
	ひじきと水くわいの炒め煮	脂質	25.4 g	食物繊維	5.4 g	リン	205 mg	ビタミンB2	0.22 mg
	大根の梅和え	-	-	食塩相当量	3.2 g	鉄	2.2 mg	ビタミンC	44 mg
	チンゲン菜と薄揚げの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-
9/23(火)	秋分の日								
9/24(水)	とんかつ ※ソース小袋付	熱量	409 kcal	炭水化物	16.0 g	カリウム	590 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	113 µg
	枝豆のふわふわ豆腐	たんぱく質	19.8 g	糖質	13.3 g	カルシウム	73 mg	ビタミンB1	0.58 mg
	蒸し鶏と切干大根のサラダ	脂質	30.4 g	食物繊維	2.7 g	リン	217 mg	ビタミンB2	0.28 mg
	蓮根とこんにゃくの金平	-	-	食塩相当量	2.6 g	鉄	1.4 mg	ビタミンC	19 mg
	もやしと人参のポン酢和え	-	-	-	-	-	-	-	-
9/25(木)	牛肉ときのこの甘辛煮ワタミファームの有機さつま芋を添えて	熱量	388 kcal	炭水化物	35.2 g	カリウム	601 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	60 µg
	カニカマの天ぷら ※天つゆ小袋付	たんぱく質	13.1 g	糖質	30.8 g	カルシウム	36 mg	ビタミンB1	0.18 mg
	鶏肉とキャベツのコンソメ炒め	脂質	22.1 g	食物繊維	4.4 g	リン	171 mg	ビタミンB2	0.18 mg
	たけのこの姫皮とグリーンピースの和え物	-	-	食塩相当量	2.3 g	鉄	1.4 mg	ビタミンC	36 mg
	わかめと彩り野菜のお浸し	-	-	-	-	-	-	-	-
9/26(金)	サバの味噌煮	熱量	357 kcal	炭水化物	25.2 g	カリウム	560 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	106 µg
	豚肉と野菜のポン酢ジュレ	たんぱく質	14.8 g	糖質	22.2 g	カルシウム	46 mg	ビタミンB1	0.34 mg
	豆腐と野菜の煮物	脂質	22.0 g	食物繊維	3.0 g	リン	204 mg	ビタミンB2	0.23 mg
	里芋の明太風味マヨサラダ	-	-	食塩相当量	2.6 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	15 mg
	ほうれん草とコーンの炒め物	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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							
9/22(月)	チキン南蛮 ※タルタルソース小袋付	熱量	521 kcal	炭水化物	27.8 g	カリウム	796 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	303 µg
	イカと豚肉の中華炒め	たんぱく質	25.4 g	糖質	23.0 g	カルシウム	113 mg	ビタミンB1	0.33 mg
	ひじきと水くわいの炒め煮	脂質	34.7 g	食物繊維	4.9 g	リン	300 mg	ビタミンB2	0.30 mg
	大根の梅和え	-	-	食塩相当量	4.1 g	鉄	2.7 mg	ビタミンC	27 mg
	チンゲン菜と薄揚げの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-
9/23(火)	秋分の日								
9/24(水)	とんかつ ※ソース小袋付	熱量	472 kcal	炭水化物	21.5 g	カリウム	813 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	98 µg
	エビと絹揚げのそぼろ炒め煮	たんぱく質	23.7 g	糖質	18.4 g	カルシウム	101 mg	ビタミンB1	0.68 mg
	蒸し鶏と切干大根のサラダ	脂質	33.1 g	食物繊維	3.1 g	リン	284 mg	ビタミンB2	0.31 mg
	蓮根とこんにゃくの金平	-	-	食塩相当量	2.9 g	鉄	2.0 mg	ビタミンC	24 mg
	もやしと人参のポン酢和え	-	-	-	-	-	-	-	-
9/25(木)	牛肉とがんとどきのすき煮	熱量	461 kcal	炭水化物	28.6 g	カリウム	750 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	185 µg
	赤魚の煮付け	たんぱく質	22.0 g	糖質	24.0 g	カルシウム	15 mg	ビタミンB1	0.13 mg
	鶏肉とキャベツのコンソメ炒め	脂質	27.3 g	食物繊維	4.6 g	リン	256 mg	ビタミンB2	0.19 mg
	たけのこの姫皮とグリーンピースの和え物	-	-	食塩相当量	3.3 g	鉄	2.1 mg	ビタミンC	32 mg
	わかめと彩り野菜のお浸し	-	-	-	-	-	-	-	-
9/26(金)	豚肉となすのポン酢ジュレ ゆず風味	熱量	476 kcal	炭水化物	33.7 g	カリウム	820 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	118 µg
	サバの味噌煮	たんぱく質	21.0 g	糖質	29.5 g	カルシウム	69 mg	ビタミンB1	0.56 mg
	豆腐と野菜の煮物	脂質	29.0 g	食物繊維	4.2 g	リン	280 mg	ビタミンB2	0.31 mg
	里芋の明太風味マヨサラダ	-	-	食塩相当量	3.6 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	23 mg
	ほうれん草とコーンの炒め物	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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							
		熱量		炭水化物		カリウム		レチノール活性当量 (ビタミンA)	
9/22(月)	白飯	熱量	333 kcal	炭水化物	50.7 g	カリウム	380 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	100 µg
	ブリの照り焼き	たんぱく質	8.9 g	糖質	48.5 g	カルシウム	6 mg	ビタミンB1	0.13 mg
	麻婆なす	脂質	10.9 g	食物繊維	2.2 g	リン	117 mg	ビタミンB2	0.11 mg
	あおさポテトサラダ	-	-	食塩相当量	1.4 g	鉄	1.1 mg	ビタミンC	9 mg
	ほうれん草のだし煮	-	-	-	-	-	-	-	-
9/23(火)	秋分の日								
9/24(水)	白飯	熱量	365 kcal	炭水化物	54.5 g	カリウム	422 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	112 µg
	和風ハンバーグ	たんぱく質	11.0 g	糖質	51.3 g	カルシウム	8 mg	ビタミンB1	0.15 mg
	じゃがバター	脂質	12.2 g	食物繊維	3.2 g	リン	143 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	ブロッコリーと蒸し鶏の和え物	-	-	食塩相当量	1.6 g	鉄	1.2 mg	ビタミンC	28 mg
	人参とツナの炒め物	-	-	-	-	-	-	-	-
9/25(木)	白飯	熱量	379 kcal	炭水化物	49.8 g	カリウム	384 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	92 µg
	鶏の唐揚げ ねぎ塩おろし	たんぱく質	13.3 g	糖質	46.5 g	カルシウム	15 mg	ビタミンB1	0.17 mg
	ほうれん草と玉子の炒め物	脂質	14.7 g	食物繊維	3.3 g	リン	147 mg	ビタミンB2	0.24 mg
	豆豆サラダ	-	-	食塩相当量	1.4 g	鉄	1.5 mg	ビタミンC	24 mg
	キャベツと葉大根の梅おかか和え	-	-	-	-	-	-	-	-
9/26(金)	白飯	熱量	309 kcal	炭水化物	51.3 g	カリウム	383 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	201 µg
	豚肉の生姜焼き風	たんぱく質	7.6 g	糖質	48.0 g	カルシウム	19 mg	ビタミンB1	0.16 mg
	南瓜と人参の炊き合わせ	脂質	8.8 g	食物繊維	3.3 g	リン	108 mg	ビタミンB2	0.09 mg
	わかめと切干大根のツナサラダ	-	-	食塩相当量	1.4 g	鉄	1.0 mg	ビタミンC	20 mg
	ほうれん草ときのこの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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。

まごころ手鞠_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)	
9/22(月)	ブリの照り焼き	熱量	226 kcal	炭水化物	16.3 g	カリウム	378 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	125 µg
	麻婆なす	たんぱく質	8.2 g	糖質	14.3 g	カルシウム	5 mg	ビタミンB1	0.11 mg
	あおさポテトサラダ	脂質	14.6 g	食物繊維	2.0 g	リン	79 mg	ビタミンB2	0.13 mg
	ほうれん草のだし煮	-	-	食塩相当量	1.5 g	鉄	0.8 mg	ビタミンC	10 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
9/23(火)	秋分の日								
9/24(水)	和風ハンバーグ	熱量	244 kcal	炭水化物	19.4 g	カリウム	445 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	130 µg
	じゃがバターコーン	たんぱく質	9.7 g	糖質	16.5 g	カルシウム	6 mg	ビタミンB1	0.15 mg
	ブロッコリーと蒸し鶏の和え物	脂質	14.7 g	食物繊維	2.9 g	リン	131 mg	ビタミンB2	0.13 mg
	人参とツナの炒め物	-	-	食塩相当量	1.5 g	鉄	1.0 mg	ビタミンC	21 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
9/25(木)	鶏の唐揚げ ねぎ塩おろし	熱量	270 kcal	炭水化物	14.6 g	カリウム	388 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	180 µg
	ほうれん草と玉子の炒め物	たんぱく質	15.5 g	糖質	11.5 g	カルシウム	7 mg	ビタミンB1	0.20 mg
	豆豆サラダ	脂質	17.1 g	食物繊維	3.1 g	リン	142 mg	ビタミンB2	0.39 mg
	キャベツのしば漬け和え	-	-	食塩相当量	2.1 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	12 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
9/26(金)	豚肉の生姜焼き風	熱量	256 kcal	炭水化物	17.7 g	カリウム	373 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	189 µg
	南瓜と人参の炊き合わせ	たんぱく質	9.8 g	糖質	14.2 g	カルシウム	58 mg	ビタミンB1	0.32 mg
	マカロニとブロッコリーのピーナッツサラダ	脂質	16.7 g	食物繊維	3.5 g	リン	130 mg	ビタミンB2	0.18 mg
	小松菜ときのこの和え物	-	-	食塩相当量	2.2 g	鉄	1.0 mg	ビタミンC	34 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
9/22(月)	白飯	無し
	ブリの照り焼き	小麦・大豆 小麦・大豆・ごま
	麻婆なす	小麦・そば・大豆 小麦・そば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	あおさポテトサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
	ほうれん草のだし煮	小麦・そば・大豆
9/23(火)	秋分の日	
9/24(水)	白飯	無し
	和風ハンバーグ	卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・豚肉 小麦・大豆 小麦・そば・大豆
	じゃがバタコーン	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	ブロッコリーと蒸し鶏の和え物	卵・小麦・大豆・鶏肉
	人参とツナの炒め物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
9/25(木)	白飯	無し
	鶏の唐揚げ ねぎ塩おろし	小麦・大豆・鶏肉 小麦・そば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま
	ほうれん草と玉子の炒め物	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 卵・小麦・大豆
	豆豆サラダ	卵・小麦・大豆
	キャベツのしば漬け和え	小麦・そば・大豆
9/26(金)	サーモン菜飯	無し 小麦・さけ・そば・大豆
	豚肉の生姜焼き風	小麦・大豆・豚肉 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	南瓜と人参の炊き合わせ	小麦・大豆 小麦・大豆・鶏肉 小麦・大豆
	マカロニとブロッコリーのピーナッツサラダ	卵・小麦・落花生・そば・大豆
	小松菜ときのこの和え物	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
9/22(月)	チキン南蛮 ※タルタルソース小袋付	チキン南蛮 スパゲティパセリ タルタルソース小袋 卵・小麦・さば・大豆・鶏肉 小麦 卵・小麦・大豆・りんご
	花野菜と五穀のトマトドレッシングサラダ	花野菜と五穀のトマトサラダ トマトドレッシング 小麦・大豆・りんご 小麦・大豆・りんご・ゼラチン
	ひじきと水くわいの炒め煮	ひじきと水くわいの炒め煮 小麦・大豆
	大根の梅和え	大根の梅和え 無し
	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
9/23(火)	秋分の日	
9/24(水)	とんかつ ※ソース小袋付	とんかつ 豚肉とキャベツの炒め物 ソース小袋 小麦・大豆・豚肉 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 大豆・りんご
	枝豆のふわふわ豆腐	枝豆のふわふわ豆腐 湯葉入り青菜の煮物 卵・小麦・えび・大豆・豚肉 小麦・さば・大豆
	蒸し鶏と切干大根のサラダ	蒸し鶏と切干大根のサラダ 卵・小麦・大豆・鶏肉
	蓮根とこんにゃくの金平	蓮根とこんにゃくの金平 小麦・大豆・ごま
	もやしと人参のポン酢和え	もやしと人参のポン酢和え 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
9/25(木)	牛肉ときのこの甘辛煮 ワタミファームの有機さつま芋を添えて	牛肉ときのこの煮物 いんげん ワタミファームの有機さつま芋 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 無し 無し
	カニカマの天ぷら ※天つゆ小袋付	カニカマ天 天つゆ小袋 卵・小麦・かに・大豆 小麦・大豆
	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
	たけのこの姫皮とグリーンピースの和え物	たけのこの姫皮の和え物 グリーンピース 小麦・乳成分・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉 無し
	わかめと彩り野菜のお浸し	わかめと彩り野菜のお浸し 卵・小麦・えび・かに・大豆
9/26(金)	サバの味噌煮	サバの味噌煮 蓮根と人参の炒り煮 小麦・さば・大豆 小麦・大豆・ごま
	豚肉と野菜のポン酢ジュレ	豚肉と野菜の炒め物 ポン酢ジュレソース 小麦・大豆・豚肉 小麦・大豆・ゼラチン
	豆腐と野菜の煮物	豆腐と野菜の煮物 卵・小麦・大豆・鶏肉
	里芋の明太風味マヨサラダ	里芋の明太風味マヨサラダ 枝豆 卵・小麦・大豆・鶏肉・ゼラチン 大豆
	ほうれん草とコーンの炒め物	ほうれん草とコーンの炒め物 小麦・乳成分・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、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
9/22(月)	チキン南蛮 ※タルタルソース小袋付	チキン南蛮 スパゲティパーセリ タルタルソース小袋 ブロッコリー 卵・小麦・さば・大豆・鶏肉 小麦 卵・小麦・大豆・りんご 無し
	イカと豚肉の中華炒め	豚肉と小松菜の中華炒め イカ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・いか・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	ひじきと水くわいの炒め煮	ひじきと水くわいの炒め煮 小麦・大豆
	大根の梅和え	大根の梅和え 無し
	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
9/23(火)	秋分の日	
9/24(水)	とんかつ ※ソース小袋付	とんかつ 豚肉とキャベツの炒め物 ソース小袋 小麦・大豆・豚肉 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 大豆・りんご
	エビと絹揚げのそぼろ炒め煮	絹揚げと白菜のそぼろ炒め煮 エビ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま えび
	蒸し鶏と切干大根のサラダ	蒸し鶏と切干大根のサラダ 卵・小麦・大豆・鶏肉
	蓮根とこんにゃくの金平	蓮根とこんにゃくの金平 小麦・大豆・ごま
	もやしと人参のポン酢和え	もやしと人参のポン酢和え 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
9/25(木)	牛肉とがんとどきのすき煮	牛肉、玉ねぎ がんとどきの煮物 ほうれん草の煮物 小麦・牛肉・大豆 小麦・大豆 小麦・大豆
	赤魚の煮付け	赤魚の煮付け 蓮根とこんにゃくの炒り煮 小麦・大豆 小麦・大豆・ごま
	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
	たけのこの姫皮とグリーンピースの和え物	たけのこの姫皮の和え物 グリーンピース 小麦・乳成分・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉 無し
	わかめと彩り野菜のお浸し	わかめと彩り野菜のお浸し 卵・小麦・えび・かに・大豆
9/26(金)	豚肉となすのポン酢ジュレ ゆず風味	白菜、大根 豚肉、玉ねぎ なす ゆずポン酢ジュレ 小麦・大豆 小麦・大豆・豚肉 大豆 小麦・大豆・ゼラチン
	サバの味噌煮	サバの味噌煮 蓮根と人参の炒り煮 小麦・さば・大豆 小麦・大豆・ごま
	豆腐と野菜の煮物	豆腐と野菜の煮物 卵・小麦・大豆・鶏肉
	里芋の明太風味マヨサラダ	里芋の明太風味マヨサラダ 枝豆 卵・小麦・大豆・鶏肉・ゼラチン 大豆
	ほうれん草とコーンの炒め物	ほうれん草とコーンの炒め物 小麦・乳成分・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、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
9/22(月)	白飯	無し
	ブリの照り焼き	小麦・大豆 小麦・大豆・ごま
	麻婆なす	小麦・そば・大豆 小麦・そば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	あおさポテトサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
	ほうれん草のだし煮	小麦・そば・大豆
9/23(火)	秋分の日	
9/24(水)	白飯	無し
	和風ハンバーグ	卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 小麦・大豆 小麦・そば・大豆
	じゃがバター	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	ブロッコリーと蒸し鶏の和え物	卵・小麦・大豆・鶏肉
	人参とツナの炒め物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
9/25(木)	白飯	無し
	鶏の唐揚げ ねぎ塩おろし	小麦・大豆・鶏肉 小麦・そば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま 小麦
	ほうれん草と玉子の炒め物	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉
	豆豆サラダ	卵・小麦・大豆
	キャベツと葉大根の梅おなか和え	無し
9/26(金)	白飯	無し
	豚肉の生姜焼き風	小麦・大豆・豚肉 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	南瓜と人参の炊き合わせ	小麦・大豆 小麦・大豆・鶏肉
	わかめと切干大根のツナサラダ	小麦・大豆・ごま
	ほうれん草ときのこの和え物	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。

まごころ手鞠_アレルギー表 (5日間)

日付	献立	アレルギー
9/22(月)	ブリの照り焼き	ブリの照り焼き こんにやくのおかか和え 小麦・大豆 小麦・大豆・ごま
	麻婆なす	なす 麻婆なすのたれ 小麦・さば・大豆 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	あおさポテトサラダ	あおさポテトサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
	ほうれん草のだし煮	ほうれん草のだし煮 小麦・さば・大豆
9/23(火)	秋分の日	
9/24(水)	和風ハンバーグ	ハンバーグ 和風ソース ほうれん草とビーフンの炒め和え 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・豚肉 小麦・大豆 小麦・さば・大豆
	じゃがバタコーン	じゃがバタコーン 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・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
	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
9/25(木)	鶏の唐揚げ ねぎ塩おろし	鶏の唐揚げ ねぎ塩おろし 小麦・大豆・鶏肉 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま
	ほうれん草と玉子の炒め物	ほうれん草の炒め物 玉子 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 卵・小麦・大豆
	豆豆サラダ	豆豆サラダ 卵・小麦・大豆
	キャベツのしば漬け和え	キャベツのしば漬け和え 小麦・さば・大豆
9/26(金)	豚肉の生姜焼き風	豚肉の生姜焼き 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
	南瓜と人参の炊き合わせ	南瓜の煮物 人参の煮物 オクラ 小麦・大豆 小麦・大豆・鶏肉 小麦・大豆
	マカロニとブロッコリーのピーナッツサラダ	マカロニとブロッコリーのピーナッツサラダ 卵・小麦・落花生・さば・大豆
	小松菜ときのこの和え物	小松菜ときのこの和え物 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。