

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)	
9/29(月)	白飯	熱量	447 kcal	炭水化物	68.0 g	カリウム	408 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	132 µg
	豚肉と春雨の炒め物	たんぱく質	15.2 g	糖質	64.3 g	カルシウム	57 mg	ビタミンB1	0.35 mg
	花がんとほうれん草の炊き合わせ	脂質	13.3 g	食物繊維	3.7 g	リン	212 mg	ビタミンB2	0.19 mg
	湯葉の和風グリーンサラダ	-	-	食塩相当量	1.9 g	鉄	2.0 mg	ビタミンC	19 mg
	もやしとひじきの梅和え	-	-	-	-	-	-	-	-
9/30(火)	ゆかりご飯(赤しそ)	熱量	477 kcal	炭水化物	77.0 g	カリウム	311 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	102 µg
	アジフライ ごまたっぷりソース	たんぱく質	13.2 g	糖質	73.7 g	カルシウム	15 mg	ビタミンB1	0.18 mg
	根菜とひき肉の煮物	脂質	13.2 g	食物繊維	3.3 g	リン	182 mg	ビタミンB2	0.09 mg
	キャベツと人参のツナサラダ	-	-	食塩相当量	2.2 g	鉄	1.5 mg	ビタミンC	17 mg
	ブロッコリーのおかか和え	-	-	-	-	-	-	-	-
10/1(水)	白飯	熱量	458 kcal	炭水化物	70.2 g	カリウム	441 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	92 µg
	鶏肉の味噌和え	たんぱく質	15.9 g	糖質	68.0 g	カルシウム	34 mg	ビタミンB1	0.19 mg
	玉子焼き カニ風味あん	脂質	13.0 g	食物繊維	2.2 g	リン	246 mg	ビタミンB2	0.26 mg
	さつまいもとハムのごまマヨサラダ	-	-	食塩相当量	2.1 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	16 mg
	ほうれん草ともやしのわさび醤油和え	-	-	-	-	-	-	-	-
10/2(木)	白飯	熱量	475 kcal	炭水化物	75.2 g	カリウム	475 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	30 µg
	赤魚の煮付け	たんぱく質	17.7 g	糖質	71.5 g	カルシウム	25 mg	ビタミンB1	0.18 mg
	鶏肉と根菜のごま照り	脂質	11.3 g	食物繊維	3.7 g	リン	228 mg	ビタミンB2	0.12 mg
	切干大根の明太風味マヨサラダ	-	-	食塩相当量	1.8 g	鉄	1.6 mg	ビタミンC	6 mg
	白菜のゆず和え	-	-	-	-	-	-	-	-
10/3(金)	高菜ご飯	熱量	512 kcal	炭水化物	68.8 g	カリウム	411 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	122 µg
	ひじきコロッケ	たんぱく質	15.2 g	糖質	64.1 g	カルシウム	77 mg	ビタミンB1	0.27 mg
	豚肉とキャベツのクリーム煮	脂質	20.1 g	食物繊維	4.8 g	リン	196 mg	ビタミンB2	0.15 mg
	玉ねぎとわかめの和え物	-	-	食塩相当量	2.0 g	鉄	1.8 mg	ビタミンC	17 mg
	小松菜と薄揚げのお浸し	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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。

まごころおかず_栄養成分表 (5日間)

日付	献立	栄養成分							
9/29(月)	白身魚フライ ※タルタルソース小袋付	熱量	409 kcal	炭水化物	30.4 g	カリウム	480 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	89 µg
	ブロッコリーとこうや豆腐の炒め物	たんぱく質	17.0 g	糖質	25.4 g	カルシウム	75 mg	ビタミンB1	0.30 mg
	豚肉と白菜のとろーり煮	脂質	25.1 g	食物繊維	5.0 g	リン	223 mg	ビタミンB2	0.19 mg
	南瓜とレーズンのサラダ	-	-	食塩相当量	1.9 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	22 mg
	いんげんのごま和え	-	-	-	-	-	-	-	-
9/30(火)	豚肉となめこの和風醤油炒め	熱量	417 kcal	炭水化物	28.3 g	カリウム	572 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	288 µg
	マカロニサラダ カニ風味	たんぱく質	14.3 g	糖質	23.4 g	カルシウム	74 mg	ビタミンB1	0.44 mg
	根菜のケチャップ炒め	脂質	28.0 g	食物繊維	4.9 g	リン	204 mg	ビタミンB2	0.22 mg
	ブロッコリーとコーンのソテー	-	-	食塩相当量	3.1 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	24 mg
	大根とこんにゃくのサイコロ煮	-	-	-	-	-	-	-	-
10/1(水)	イカとあさりの旨煮	熱量	362 kcal	炭水化物	22.6 g	カリウム	546 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	138 µg
	がんもどきと湯葉入り青菜の炊き合わせ	たんぱく質	17.7 g	糖質	18.2 g	カルシウム	89 mg	ビタミンB1	0.25 mg
	じゃが芋とベーコンのバター風味	脂質	22.3 g	食物繊維	4.4 g	リン	248 mg	ビタミンB2	0.16 mg
	いんげんと竹輪の生姜マヨサラダ	-	-	食塩相当量	3.1 g	鉄	5.3 mg	ビタミンC	21 mg
	小松菜ときのこの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-
10/2(木)	ビーフシチュー	熱量	401 kcal	炭水化物	26.1 g	カリウム	567 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	160 µg
	エビカツ	たんぱく質	18.1 g	糖質	22.3 g	カルシウム	4 mg	ビタミンB1	1.79 mg
	豆腐そばろの炒り煮	脂質	25.1 g	食物繊維	3.8 g	リン	179 mg	ビタミンB2	0.17 mg
	ほうれん草ともやしの味噌和え	-	-	食塩相当量	2.6 g	鉄	2.0 mg	ビタミンC	18 mg
	人参と薄揚げの金平	-	-	-	-	-	-	-	-
10/3(金)	国産イワシの生姜煮	熱量	354 kcal	炭水化物	25.7 g	カリウム	643 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	51 µg
	鶏肉とブロッコリーのおかか炒め	たんぱく質	19.9 g	糖質	20.4 g	カルシウム	3 mg	ビタミンB1	0.16 mg
	じゃが芋のばらこチーズ和え	脂質	19.4 g	食物繊維	5.3 g	リン	301 mg	ビタミンB2	0.32 mg
	蓮根とくらげのごま酢和え	-	-	食塩相当量	3.2 g	鉄	2.2 mg	ビタミンC	21 mg
	わかめとツナの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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							
		熱量		炭水化物		カリウム		レチノール活性当量 (ビタミンA)	
9/29(月)	牛肉のオイスター炒め	熱量	578 kcal	炭水化物	38.5 g	カリウム	690 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	139 µg
	白身魚フライ ※タルタルソース小袋付	たんぱく質	20.4 g	糖質	32.5 g	カルシウム	55 mg	ビタミンB1	0.26 mg
	豚肉と白菜のとろーり煮	脂質	37.6 g	食物繊維	6.0 g	リン	254 mg	ビタミンB2	0.23 mg
	南瓜とレーズンのサラダ	-	-	食塩相当量	2.9 g	鉄	2.2 mg	ビタミンC	32 mg
	いんげんのごま和え	-	-	-	-	-	-	-	-
9/30(火)	豚肉となめこの和風醤油炒め	熱量	457 kcal	炭水化物	29.9 g	カリウム	690 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	207 µg
	ブリの照り焼き	たんぱく質	20.6 g	糖質	24.9 g	カルシウム	93 mg	ビタミンB1	0.51 mg
	根菜のケチャップ炒め	脂質	28.5 g	食物繊維	5.0 g	リン	246 mg	ビタミンB2	0.31 mg
	ブロッコリーとコーンのソテー	-	-	食塩相当量	3.3 g	鉄	1.8 mg	ビタミンC	28 mg
	大根とこんにゃくのサイコロ煮	-	-	-	-	-	-	-	-
10/1(水)	鶏肉のねぎソースがけ	熱量	458 kcal	炭水化物	23.7 g	カリウム	842 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	110 µg
	イカとあさりの旨煮	たんぱく質	25.3 g	糖質	19.9 g	カルシウム	79 mg	ビタミンB1	0.32 mg
	じゃが芋とベーコンのバター風味	脂質	29.6 g	食物繊維	3.8 g	リン	389 mg	ビタミンB2	0.36 mg
	いんげんと竹輪の生姜マヨサラダ	-	-	食塩相当量	3.3 g	鉄	5.4 mg	ビタミンC	23 mg
	小松菜ときのこの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-
10/2(木)	国産カツオフライ&エビフライ ※ソース小袋付	熱量	502 kcal	炭水化物	37.7 g	カリウム	631 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	164 µg
	ビーフシチュー	たんぱく質	22.3 g	糖質	33.4 g	カルシウム	4 mg	ビタミンB1	1.80 mg
	豆腐そぼろの炒り煮	脂質	29.3 g	食物繊維	4.3 g	リン	221 mg	ビタミンB2	0.20 mg
	ほうれん草ともやしの味噌和え	-	-	食塩相当量	2.8 g	鉄	2.2 mg	ビタミンC	18 mg
	人参と薄揚げの金平	-	-	-	-	-	-	-	-
10/3(金)	豚肉と絹揚げのピリ辛煮	熱量	469 kcal	炭水化物	30.6 g	カリウム	714 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	53 µg
	国産イワシの生姜煮	たんぱく質	18.4 g	糖質	25.8 g	カルシウム	137 mg	ビタミンB1	0.28 mg
	じゃが芋のばらチーズ和え	脂質	31.9 g	食物繊維	4.8 g	リン	290 mg	ビタミンB2	0.31 mg
	蓮根とくらげのごま酢和え	-	-	食塩相当量	3.5 g	鉄	2.6 mg	ビタミンC	19 mg
	わかめとツナの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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							
9/29(月)	白飯	熱量	333 kcal	炭水化物	51.1 g	カリウム	242 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	74 µg
	豚肉と春雨の炒め物	たんぱく質	9.5 g	糖質	48.3 g	カルシウム	6 mg	ビタミンB1	0.16 mg
	花がんとほうれん草の炊き合わせ	脂質	10.9 g	食物繊維	2.8 g	リン	133 mg	ビタミンB2	0.09 mg
	湯葉の和風グリーンサラダ	-	-	食塩相当量	1.4 g	鉄	1.4 mg	ビタミンC	14 mg
	ごぼうの和風煮	-	-	-	-	-	-	-	-
9/30(火)	白飯	熱量	340 kcal	炭水化物	50.4 g	カリウム	352 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	102 µg
	豆腐ハンバーグ 和風あんかけ	たんぱく質	8.8 g	糖質	47.3 g	カルシウム	26 mg	ビタミンB1	0.15 mg
	かぶといんげんの和風ガーリック	脂質	11.8 g	食物繊維	3.1 g	リン	141 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	キャベツと人参のツナサラダ	-	-	食塩相当量	1.8 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	22 mg
	ブロッコリーのおかか和え	-	-	-	-	-	-	-	-
10/1(水)	白飯	熱量	334 kcal	炭水化物	52.4 g	カリウム	358 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	59 µg
	鶏肉の味噌和え	たんぱく質	10.1 g	糖質	50.6 g	カルシウム	28 mg	ビタミンB1	0.14 mg
	玉子焼き カニ風味あん	脂質	9.4 g	食物繊維	1.8 g	リン	154 mg	ビタミンB2	0.16 mg
	さつまいもとハムのごまマヨサラダ	-	-	食塩相当量	1.5 g	鉄	1.2 mg	ビタミンC	12 mg
	ほうれん草のわさび醤油和え	-	-	-	-	-	-	-	-
10/2(木)	白飯	熱量	361 kcal	炭水化物	52.5 g	カリウム	389 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	70 µg
	赤魚のみりん焼き	たんぱく質	14.0 g	糖質	49.8 g	カルシウム	10 mg	ビタミンB1	0.16 mg
	鶏肉と根菜のごま照り	脂質	10.4 g	食物繊維	2.8 g	リン	180 mg	ビタミンB2	0.11 mg
	切干大根の明太風味マヨサラダ	-	-	食塩相当量	1.2 g	鉄	1.1 mg	ビタミンC	4 mg
	金時豆	-	-	-	-	-	-	-	-
10/3(金)	白飯	熱量	389 kcal	炭水化物	50.5 g	カリウム	314 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	106 µg
	豚肉とほうれん草の炒め物	たんぱく質	8.1 g	糖質	47.4 g	カルシウム	22 mg	ビタミンB1	0.19 mg
	なすのねぎ生姜ポン酢	脂質	18.1 g	食物繊維	3.1 g	リン	120 mg	ビタミンB2	0.12 mg
	玉ねぎとわかめの和え物	-	-	食塩相当量	1.5 g	鉄	1.2 mg	ビタミンC	21 mg
	グリーンピースの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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)	
9/29(月)	豚肉と春雨の炒め物	熱量	213 kcal	炭水化物	16.1 g	カリウム	389 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	132 µg
	花がんとほうれん草の炊き合わせ	たんぱく質	11.1 g	糖質	12.7 g	カルシウム	55 mg	ビタミンB1	0.28 mg
	湯葉の和風グリーンサラダ	脂質	12.1 g	食物繊維	3.4 g	リン	149 mg	ビタミンB2	0.17 mg
	もやしとひじきの梅和え	-	-	食塩相当量	1.8 g	鉄	1.5 mg	ビタミンC	19 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
9/30(火)	アジフライ ごまたっぷりソース	熱量	241 kcal	炭水化物	24.7 g	カリウム	290 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	99 µg
	根菜とひき肉の煮物	たんぱく質	9.3 g	糖質	21.8 g	カルシウム	15 mg	ビタミンB1	0.11 mg
	キャベツと人参のツナサラダ	脂質	12.1 g	食物繊維	2.9 g	リン	118 mg	ビタミンB2	0.09 mg
	ブロッコリーのおかか和え	-	-	食塩相当量	1.9 g	鉄	0.9 mg	ビタミンC	17 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
10/1(水)	鶏肉の味噌和え	熱量	226 kcal	炭水化物	18.0 g	カリウム	422 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	92 µg
	玉子焼き カニ風味あん	たんぱく質	11.9 g	糖質	16.1 g	カルシウム	34 mg	ビタミンB1	0.14 mg
	さつま芋とハムのごまマヨサラダ	脂質	11.9 g	食物繊維	1.9 g	リン	183 mg	ビタミンB2	0.23 mg
	ほうれん草ともやしのわさび醤油和え	-	-	食塩相当量	2.0 g	鉄	1.2 mg	ビタミンC	16 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
10/2(木)	赤魚の煮付け	熱量	242 kcal	炭水化物	23.0 g	カリウム	455 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	30 µg
	鶏肉と根菜のごま照り	たんぱく質	13.6 g	糖質	19.6 g	カルシウム	25 mg	ビタミンB1	0.12 mg
	切干大根の明太風味マヨサラダ	脂質	10.2 g	食物繊維	3.4 g	リン	165 mg	ビタミンB2	0.12 mg
	白菜のゆず和え	-	-	食塩相当量	1.7 g	鉄	1.1 mg	ビタミンC	6 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
10/3(金)	有機きく芋入り野菜コロッケ	熱量	238 kcal	炭水化物	17.2 g	カリウム	324 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	117 µg
	豚肉とキャベツのクリーム煮	たんぱく質	8.3 g	糖質	13.2 g	カルシウム	61 mg	ビタミンB1	0.22 mg
	玉ねぎとわかめの和え物	脂質	16.1 g	食物繊維	4.0 g	リン	114 mg	ビタミンB2	0.14 mg
	小松菜と薄揚げのお浸し	-	-	食塩相当量	1.6 g	鉄	1.0 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_アレルギー表 (5日間)

日付	献立	アレルギー
9/29(月)	白飯	無し
	豚肉と春雨の炒め物	小麦・大豆・豚肉・りんご・ごま 小麦・大豆・りんご・ごま
	花がんとほうれん草の炊き合わせ	小麦・そば・大豆 小麦・そば・大豆
	湯葉の和風グリーンサラダ	小麦・そば・大豆
	もやしとひじきの梅和え	小麦・大豆
9/30(火)	ゆかりご飯(赤しそ)	無し 無し
	アジフライ ごまたっぷりソース	小麦・大豆 小麦・大豆・りんご・ごま 小麦
	根菜とひき肉の煮物	小麦・大豆・鶏肉
	キャベツと人参のツナサラダ	小麦・大豆
	ブロッコリーのおかか和え	小麦・大豆
10/1(水)	白飯	無し
	鶏肉の味噌和え	小麦・大豆・鶏肉 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	玉子焼き カニ風味あん	卵・小麦・えび・かに・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 卵・小麦・乳成分・大豆
	さつま芋とハムのごまマヨサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉・ごま
	ほうれん草ともやしのわさび醤油和え	小麦・大豆
10/2(木)	白飯	無し
	赤魚の煮付け	小麦・大豆 無し
	鶏肉と根菜のごま照り	小麦・大豆・鶏肉・ごま 小麦・大豆・鶏肉・ごま
	切干大根の明太風味マヨサラダ	卵・小麦・そば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
	白菜のゆず和え	小麦・そば・大豆
10/3(金)	高菜ご飯	無し 卵・小麦・牛肉・大豆・豚肉・ごま
	ひじきコロッケ	卵・小麦・乳成分・大豆 無し
	豚肉とキャベツのクリーム煮	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉
	玉ねぎとわかめの和え物	小麦・大豆
	小松菜と薄揚げのお浸し	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、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
9/29(月)	白身魚フライ ※タルタルソース小袋付	小麦・大豆 小麦・大豆 卵・小麦・大豆・りんご
	ブロッコリーとこうや豆腐の炒め物	小麦・落花生・大豆・豚肉・ごま
	豚肉と白菜のとろーり煮	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	南瓜とレーズンのサラダ	卵・小麦・大豆
	いんげんのごま和え	小麦・大豆・ごま
9/30(火)	豚肉となめこの和風醤油炒め	小麦・大豆・豚肉 卵・小麦・大豆 小麦・大豆
	マカロニサラダ カニ風味	卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・鶏肉 卵・小麦・かに・大豆
	根菜のケチャップ炒め	小麦・大豆
	ブロッコリーとコーンのソテー	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	大根とこんにゃくのサイコロ煮	小麦・大豆
10/1(水)	イカとあさりの旨煮	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 無し 小麦・いか・大豆
	がんもどきと湯葉入り青菜の炊き合わせ	小麦・大豆 小麦・さば・大豆
	じゃが芋とベーコンのバター風味	小麦・乳成分・さば・大豆・豚肉
	いんげんと竹輪の生姜マヨサラダ	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
	小松菜ときのこの和え物	小麦・大豆・ごま
10/2(木)	ビーフシチュー	小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ゼラチン 無し
	エビカツ	小麦・えび・いか
	豆腐そぼろの炒り煮	小麦・大豆
	ほうれん草ともやしの味噌和え	小麦・落花生・大豆・豚肉・ごま
	人参と薄揚げの金平	小麦・大豆・ごま
10/3(金)	国産イワシの生姜煮	小麦・大豆 小麦・さば・大豆 小麦・大豆
	鶏肉とブロッコリーのおかか炒め	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	じゃが芋のばらこチーズ和え	小麦・大豆・ゼラチン 乳成分
	蓮根とくらげのごま酢和え	小麦・乳成分・大豆・ごま
	わかめとツナのとろろ和え物	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_アレルギー表 (5日間)

日付	献立	アレルギー
9/29(月)	牛肉のオイスター炒め	小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	白身魚フライ ※タルタルソース小袋付	小麦・大豆 小麦・大豆 卵・小麦・大豆・りんご
	豚肉と白菜のとろーり煮	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	南瓜とレーズンのサラダ	卵・小麦・大豆
	いんげんのごま和え	小麦・大豆・ごま
9/30(火)	豚肉となめこの和風醤油炒め	小麦・大豆・豚肉 卵・小麦・大豆 小麦・大豆
	ブリの照り焼き	小麦・大豆 小麦・大豆
	根菜のケチャップ炒め	小麦・大豆
	ブロッコリーとコーンのソテー	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	大根とこんにゃくのサイコロ煮	小麦・大豆
10/1(水)	鶏肉のねぎソースがけ	大豆・鶏肉 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・さば・大豆
	イカとあさりの旨煮	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 無し 小麦・いか・大豆
	じゃが芋とベーコンのバター風味	小麦・乳成分・さば・大豆・豚肉
	いんげんと竹輪の生姜マヨサラダ	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
	小松菜ときのこの和え物	小麦・大豆・ごま
10/2(木)	国産カツオフライ&エビフライ ※ソース小袋付	卵・小麦・大豆 小麦・えび 小麦 大豆・りんご
	ビーフシチュー	小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ゼラチン
	豆腐そぼろの炒り煮	無し 小麦・大豆
	ほうれん草ともやしの味噌和え	小麦・落花生・大豆・豚肉・ごま
	人参と薄揚げの金平	小麦・大豆・ごま
10/3(金)	豚肉と絹揚げのピリ辛煮	小麦・乳成分・大豆・豚肉・りんご・ごま 小麦・乳成分・大豆・りんご・ごま 小麦・乳成分・大豆・りんご・ごま
	国産イワシの生姜煮	小麦・大豆 小麦・さば・大豆
	じゃが芋のばらこチーズ和え	小麦・大豆・ゼラチン 乳成分
	蓮根とくらげのごま酢和え	小麦・乳成分・大豆・ごま
	わかめとツナのとろろ和え物	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
9/29(月)	白飯	無し
	豚肉と春雨の炒め物	小麦・大豆・豚肉・りんご・ごま 小麦・大豆・りんご・ごま
	花がんとほうれん草の炊き合わせ	小麦・そば・大豆 小麦・そば・大豆
	湯葉の和風グリーンサラダ	小麦・そば・大豆
	ごぼうの和風煮	小麦・そば・大豆・ごま
9/30(火)	白飯	無し
	豆腐ハンバーグ 和風あんかけ	小麦・牛肉・大豆・鶏肉 小麦・大豆・鶏肉 小麦・そば・大豆
	かぶといんげんの和風ガーリック	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	キャベツと人参のツナサラダ	小麦・大豆
	ブロッコリーのおかか和え	小麦・大豆
10/1(水)	白飯	無し
	鶏肉の味噌和え	小麦・大豆・鶏肉 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	玉子焼き カニ風味あん	卵・小麦・えび・かに・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 卵・小麦・乳成分・大豆
	さつま芋とハムのごまマヨサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉・ごま
	ほうれん草のわさび醤油和え	小麦・そば・大豆
10/2(木)	白飯	無し
	赤魚のみりん焼き	小麦・大豆 小麦・大豆
	鶏肉と根菜のごま照り	小麦・大豆・鶏肉・ごま 小麦・大豆・ごま
	切干大根の明太風味マヨサラダ	卵・小麦・そば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
	金時豆	無し
10/3(金)	白飯	無し
	豚肉とほうれん草の炒め物	小麦・大豆・豚肉・ごま
	なすのねぎ生姜ポン酢	小麦・大豆 小麦・大豆・ゼラチン
	玉ねぎとわかめの和え物	小麦・大豆
	グリーンピースの和え物	小麦・そば・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、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
9/29(月)	豚肉と春雨の炒め物	豚肉の炒め物 春雨の炒め物 小麦・大豆・豚肉・りんご・ごま 小麦・大豆・りんご・ごま
	花がんとほうれん草の炊き合わせ	花がんとほうれん草 人参とほうれん草 小麦・さば・大豆 小麦・さば・大豆
	湯葉の和風グリーンサラダ	湯葉の和風グリーンサラダ 小麦・さば・大豆
	もやしとひじきの梅和え	もやしとひじきの梅和え 小麦・大豆
9/30(火)	アジフライ ごまたっぷりソース	アジフライ ごまたっぷりソース あおさパゲティー 小麦・大豆 小麦・大豆・りんご・ごま 小麦
	根菜とひき肉の煮物	根菜とひき肉の煮物 小麦・大豆・鶏肉
	キャベツと人参のツナサラダ	キャベツと人参のツナサラダ 小麦・大豆
	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
10/1(水)	鶏肉の味噌和え	鶏肉の味噌和え 野菜炒め 小麦・大豆・鶏肉 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	玉子焼き カニ風味あん	カニ風味あん 玉子焼き 卵・小麦・えび・かに・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 卵・小麦・乳成分・大豆
	さつまいもとハムのごまマヨサラダ	さつまいもとハムのごまマヨサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉・ごま
	ほうれん草ともやしのわさび醤油和え	ほうれん草ともやしのわさび醤油和え 小麦・大豆
10/2(木)	赤魚の煮付け	赤魚の煮付け 金時豆 小麦・大豆 無し
	鶏肉と根菜のごま照り	鶏肉のごま照り 人参とごぼうのごま照り 小麦・大豆・鶏肉・ごま 小麦・大豆・鶏肉・ごま
	切干大根の明太風味マヨサラダ	切干大根の明太風味マヨサラダ 卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
	白菜のゆず和え	白菜のゆず和え 小麦・さば・大豆
10/3(金)	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 ブロッコリー 卵・小麦・乳成分・大豆 無し
	豚肉とキャベツのクリーム煮	豚肉とキャベツのクリーム煮 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉
	玉ねぎとわかめの和え物	玉ねぎとわかめの和え物 小麦・大豆
	小松菜と薄揚げのお浸し	小松菜と薄揚げのお浸し 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。