

# 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)	
10/6(月)	白飯	熱量	452 kcal	炭水化物	71.9 g	カリウム	486 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	44 µg
	サバの味噌煮	たんぱく質	13.4 g	糖質	69.1 g	カルシウム	58 mg	ビタミンB1	0.21 mg
	里芋の肉じゃが風 お月見かまぼこ添え	脂質	12.2 g	食物繊維	2.8 g	リン	212 mg	ビタミンB2	0.15 mg
	わかめと薄揚げのおろし和え	-	-	食塩相当量	2.2 g	鉄	1.6 mg	ビタミンC	18 mg
	キャベツと高菜の炒め物	-	-	-	-	-	-	-	-
10/7(火)	ツナマヨご飯	熱量	524 kcal	炭水化物	65.9 g	カリウム	404 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	104 µg
	チキンカツ 和風あん	たんぱく質	17.1 g	糖質	62.2 g	カルシウム	10 mg	ビタミンB1	0.16 mg
	なすの南蛮風	脂質	21.4 g	食物繊維	3.7 g	リン	199 mg	ビタミンB2	0.13 mg
	豆の白和え	-	-	食塩相当量	1.9 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	18 mg
	チンゲン菜と薄揚げの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-
10/8(水)	白飯	熱量	502 kcal	炭水化物	71.0 g	カリウム	336 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	203 µg
	牛すき煮	たんぱく質	14.4 g	糖質	66.7 g	カルシウム	18 mg	ビタミンB1	0.15 mg
	三色いなりの煮物	脂質	17.8 g	食物繊維	4.4 g	リン	192 mg	ビタミンB2	0.18 mg
	彩り野菜とツナの玉子和え	-	-	食塩相当量	2.2 g	鉄	1.9 mg	ビタミンC	22 mg
	大根のナムル	-	-	-	-	-	-	-	-
10/9(木)	白飯	熱量	465 kcal	炭水化物	76.7 g	カリウム	532 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	91 µg
	ワタミファームの有機大根使用！マグロハンバーグ おろしポン酢のせ	たんぱく質	14.3 g	糖質	71.6 g	カルシウム	4 mg	ビタミンB1	0.22 mg
	揚げじゃが芋のキーマカレーソース	脂質	12.1 g	食物繊維	5.1 g	リン	218 mg	ビタミンB2	0.13 mg
	ほうれん草とコーンのサラダ	-	-	食塩相当量	1.8 g	鉄	1.9 mg	ビタミンC	27 mg
	昆布豆	-	-	-	-	-	-	-	-
10/10(金)	梅菜飯	熱量	475 kcal	炭水化物	72.5 g	カリウム	457 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	80 µg
	豚肉と野菜の旨煮	たんぱく質	14.5 g	糖質	68.8 g	カルシウム	61 mg	ビタミンB1	0.39 mg
	肉しゅうまい	脂質	14.8 g	食物繊維	3.7 g	リン	183 mg	ビタミンB2	0.19 mg
	春雨とたけのこの炒め物	-	-	食塩相当量	2.4 g	鉄	1.4 mg	ビタミンC	31 mg
	切干大根と葉大根の炒り煮	-	-	-	-	-	-	-	-

\* 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							
10/6(月)	お月見仕立ての鶏の唐揚げ 照り焼きソース	熱量	357 kcal	炭水化物	28.6 g	カリウム	512 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	203 µg
	マカロニのクリーム煮 白みそ仕立て	たんぱく質	18.2 g	糖質	24.5 g	カルシウム	8 mg	ビタミンB1	0.26 mg
	ひじきと豆腐のマヨサラダ	脂質	19.6 g	食物繊維	4.1 g	リン	172 mg	ビタミンB2	0.40 mg
	ほうれん草と薄揚げの和え物	-	-	食塩相当量	3.3 g	鉄	2.8 mg	ビタミンC	18 mg
	ブロッコリーのおかか和え	-	-	-	-	-	-	-	-
10/7(火)	有機さく芋使用！牛肉と野菜の炒め物	熱量	398 kcal	炭水化物	18.7 g	カリウム	606 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	235 µg
	がんもどきの白だし仕立て	たんぱく質	16.7 g	糖質	11.7 g	カルシウム	72 mg	ビタミンB1	0.17 mg
	カリフラワーの炒め物	脂質	28.8 g	食物繊維	7.1 g	リン	208 mg	ビタミンB2	0.19 mg
	わかめとキャベツのナムル	-	-	食塩相当量	2.6 g	鉄	2.5 mg	ビタミンC	37 mg
	大根と人参の煮物	-	-	-	-	-	-	-	-
10/8(水)	国産サンマの煮付け	熱量	361 kcal	炭水化物	22.4 g	カリウム	562 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	138 µg
	豚肉と大根の甘煮	たんぱく質	18.1 g	糖質	17.8 g	カルシウム	184 mg	ビタミンB1	0.27 mg
	こうや豆腐ときのこの和風炒め	脂質	22.8 g	食物繊維	4.6 g	リン	234 mg	ビタミンB2	0.29 mg
	ほうれん草と白菜の黒ごま和え	-	-	食塩相当量	2.8 g	鉄	2.1 mg	ビタミンC	14 mg
	ポテトの真砂和え	-	-	-	-	-	-	-	-
10/9(木)	豚肉となすの味噌炒め	熱量	364 kcal	炭水化物	19.6 g	カリウム	525 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	214 µg
	オムレツ 中華風ホワイトソースがけ	たんぱく質	14.5 g	糖質	15.5 g	カルシウム	90 mg	ビタミンB1	0.36 mg
	大豆と野菜の炒め物	脂質	26.0 g	食物繊維	4.1 g	リン	224 mg	ビタミンB2	0.24 mg
	角切りチーズとキャベツのサラダ	-	-	食塩相当量	2.3 g	鉄	1.5 mg	ビタミンC	16 mg
	わかめとねぎのナムル	-	-	-	-	-	-	-	-
10/10(金)	肉じゃがコロッケ	熱量	437 kcal	炭水化物	34.6 g	カリウム	491 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	248 µg
	豚肉とキャベツの玉子炒め	たんぱく質	12.7 g	糖質	30.2 g	カルシウム	88 mg	ビタミンB1	0.28 mg
	枝豆とコーンの人参マヨサラダ	脂質	28.3 g	食物繊維	4.4 g	リン	156 mg	ビタミンB2	0.16 mg
	しば漬けと切干大根の甘酢和え	-	-	食塩相当量	2.5 g	鉄	1.4 mg	ビタミンC	19 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。

# まごころダブル\_栄養成分表 (5日間)

日付	献立	栄養成分							
10/6(月)	お月見仕立ての鶏の唐揚げ 照り焼きソース	熱量	494 kcal	炭水化物	33.3 g	カリウム	701 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	252 µg
	あさりと野菜の中華ビーフン炒め	たんぱく質	28.9 g	糖質	28.7 g	カルシウム	101 mg	ビタミンB1	0.41 mg
	ひじきと豆腐のマヨサラダ	脂質	28.3 g	食物繊維	4.6 g	リン	278 mg	ビタミンB2	0.66 mg
	ほうれん草と薄揚げの和え物	-	-	食塩相当量	4.4 g	鉄	7.6 mg	ビタミンC	26 mg
	ブロッコリーのおかか和え	-	-	-	-	-	-	-	-
10/7(火)	有機さく芋使用！牛肉と野菜の炒め物	熱量	504 kcal	炭水化物	30.1 g	カリウム	733 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	178 µg
	アジの塩こうじ焼き	たんぱく質	22.2 g	糖質	22.3 g	カルシウム	79 mg	ビタミンB1	0.22 mg
	カリフラワーの炒め物	脂質	33.0 g	食物繊維	7.8 g	リン	282 mg	ビタミンB2	0.25 mg
	わかめとキャベツのナムル	-	-	食塩相当量	2.9 g	鉄	2.5 mg	ビタミンC	35 mg
	大根と人参の煮物	-	-	-	-	-	-	-	-
10/8(水)	豚肉のスタミナ炒め 卵黄ソース	熱量	422 kcal	炭水化物	24.0 g	カリウム	749 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	219 µg
	国産サンマの煮付け	たんぱく質	21.8 g	糖質	18.8 g	カルシウム	192 mg	ビタミンB1	0.47 mg
	こやや豆腐ときのこの和風炒め	脂質	27.6 g	食物繊維	5.2 g	リン	288 mg	ビタミンB2	0.33 mg
	ほうれん草と白菜の黒ごま和え	-	-	食塩相当量	3.3 g	鉄	2.4 mg	ビタミンC	28 mg
	ポテトの真砂和え	-	-	-	-	-	-	-	-
10/9(木)	カレイの唐揚げ ニラあんかけ	熱量	493 kcal	炭水化物	33.4 g	カリウム	792 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	218 µg
	豚肉となすの味噌炒め	たんぱく質	23.3 g	糖質	27.8 g	カルシウム	96 mg	ビタミンB1	0.40 mg
	大豆と野菜の炒め物	脂質	30.6 g	食物繊維	5.6 g	リン	298 mg	ビタミンB2	0.37 mg
	角切りチーズとキャベツのサラダ	-	-	食塩相当量	2.7 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	29 mg
	わかめとねぎのナムル	-	-	-	-	-	-	-	-
10/10(金)	イカと豚肉のトマト煮	熱量	500 kcal	炭水化物	42.2 g	カリウム	766 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	254 µg
	肉じゃがコロッケ	たんぱく質	16.9 g	糖質	36.7 g	カルシウム	108 mg	ビタミンB1	0.33 mg
	枝豆とコーンの人参マヨサラダ	脂質	30.4 g	食物繊維	5.5 g	リン	223 mg	ビタミンB2	0.15 mg
	しば漬けと切干大根の甘酢和え	-	-	食塩相当量	3.0 g	鉄	1.6 mg	ビタミンC	22 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。

# まごころ小箱\_栄養成分表 (5日間)

日付	献立	栄養成分							
10/6(月)	白飯	熱量	315 kcal	炭水化物	51.2 g	カリウム	352 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	30 µg
	サバの味噌煮	たんぱく質	9.2 g	糖質	48.6 g	カルシウム	54 mg	ビタミンB1	0.13 mg
	里芋そばろ お月見かまぼこ添え	脂質	8.3 g	食物繊維	2.6 g	リン	147 mg	ビタミンB2	0.11 mg
	わかめと薄揚げのおろし和え	-	-	食塩相当量	1.5 g	鉄	1.2 mg	ビタミンC	11 mg
	キャベツと高菜の炒め物	-	-	-	-	-	-	-	-
10/7(火)	白飯	熱量	385 kcal	炭水化物	57.2 g	カリウム	373 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	98 µg
	チキンカツ 和風あん	たんぱく質	12.7 g	糖質	53.9 g	カルシウム	8 mg	ビタミンB1	0.15 mg
	なすの南蛮風	脂質	12.0 g	食物繊維	3.3 g	リン	162 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	豆の白和え	-	-	食塩相当量	1.5 g	鉄	1.4 mg	ビタミンC	16 mg
	ほうれん草と薄揚げの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-
10/8(水)	白飯	熱量	367 kcal	炭水化物	51.2 g	カリウム	288 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	140 µg
	牛すき煮	たんぱく質	11.0 g	糖質	48.4 g	カルシウム	24 mg	ビタミンB1	0.12 mg
	がんもどきの煮物	脂質	12.7 g	食物繊維	2.8 g	リン	143 mg	ビタミンB2	0.12 mg
	彩り野菜とツナの玉子和え	-	-	食塩相当量	1.7 g	鉄	1.5 mg	ビタミンC	21 mg
	大根と人参のナムル	-	-	-	-	-	-	-	-
10/9(木)	白飯	熱量	329 kcal	炭水化物	54.3 g	カリウム	443 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	75 µg
	ワタミファームの有機大根使用！マグロハンバーグ おろしポン酢のせ	たんぱく質	10.7 g	糖質	50.2 g	カルシウム	16 mg	ビタミンB1	0.17 mg
	じゃが芋のキーマカレーソース	脂質	8.3 g	食物繊維	4.2 g	リン	165 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	ほうれん草のサラダ	-	-	食塩相当量	1.4 g	鉄	1.4 mg	ビタミンC	28 mg
	昆布豆	-	-	-	-	-	-	-	-
10/10(金)	白飯	熱量	367 kcal	炭水化物	56.9 g	カリウム	273 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	115 µg
	豚肉と野菜の旨煮	たんぱく質	9.0 g	糖質	54.3 g	カルシウム	16 mg	ビタミンB1	0.17 mg
	肉しゅうまい	脂質	12.2 g	食物繊維	2.6 g	リン	110 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	春雨とピーマンの炒め物	-	-	食塩相当量	1.5 g	鉄	1.0 mg	ビタミンC	21 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							
10/6(月)	サバの味噌煮	熱量	217 kcal	炭水化物	19.8 g	カリウム	426 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	44 µg
	里芋の肉じゃが風お月見かまぼこ添え	たんぱく質	9.3 g	糖質	17.3 g	カルシウム	55 mg	ビタミンB1	0.17 mg
	わかめと薄揚げのおろし和え	脂質	11.1 g	食物繊維	2.5 g	リン	149 mg	ビタミンB2	0.14 mg
	キャベツと高菜の炒め物	-	-	食塩相当量	2.1 g	鉄	1.0 mg	ビタミンC	18 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
10/7(火)	チキンカツ 和風あん	熱量	255 kcal	炭水化物	17.2 g	カリウム	355 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	103 µg
	なすの南蛮風	たんぱく質	10.4 g	糖質	13.8 g	カルシウム	10 mg	ビタミンB1	0.10 mg
	豆の白和え	脂質	16.3 g	食物繊維	3.4 g	リン	120 mg	ビタミンB2	0.09 mg
	チンゲン菜と薄揚げの和え物	-	-	食塩相当量	1.5 g	鉄	1.1 mg	ビタミンC	18 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
10/8(水)	牛すき煮	熱量	267 kcal	炭水化物	19.1 g	カリウム	316 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	203 µg
	三色いなりの煮物	たんぱく質	10.5 g	糖質	15.1 g	カルシウム	18 mg	ビタミンB1	0.09 mg
	彩り野菜とツナの玉子和え	脂質	16.6 g	食物繊維	4.0 g	リン	128 mg	ビタミンB2	0.16 mg
	大根のナムル	-	-	食塩相当量	2.1 g	鉄	1.4 mg	ビタミンC	22 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
10/9(木)	ワタミファームの有機大根使用！マグロハンバーグ おろしポン酢のせ	熱量	231 kcal	炭水化物	24.6 g	カリウム	513 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	91 µg
	揚げじゃが芋のキーマカレーソース	たんぱく質	10.3 g	糖質	19.9 g	カルシウム	4 mg	ビタミンB1	0.17 mg
	ほうれん草とコーンのサラダ	脂質	11.1 g	食物繊維	4.8 g	リン	154 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	昆布豆	-	-	食塩相当量	1.7 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	27 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
10/10(金)	豚肉と野菜の旨煮	熱量	239 kcal	炭水化物	20.0 g	カリウム	406 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	65 µg
	肉しゅうまい	たんぱく質	10.2 g	糖質	17.0 g	カルシウム	43 mg	ビタミンB1	0.31 mg
	春雨とたけのこの炒め物	脂質	13.6 g	食物繊維	3.0 g	リン	115 mg	ビタミンB2	0.16 mg
	切干大根と葉大根の炒り煮	-	-	食塩相当量	1.9 g	鉄	0.8 mg	ビタミンC	27 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
10/6(月)	白飯	無し
	サバの味噌煮	小麦・そば・大豆 小麦・大豆・ごま
	里芋の肉じゃが風 お月見かまぼこ添え	小麦・大豆・鶏肉 小麦・大豆・豚肉 小麦・大豆
	わかめと薄揚げのおろし和え	小麦・大豆
	キャベツと高菜の炒め物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
10/7(火)	ツナマヨご飯	無し 卵・小麦・そば・大豆
	チキンカツ 和風あん	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 小麦・大豆 無し
	なすの南蛮風	小麦・大豆 小麦・大豆・ゼラチン
	豆の白和え	小麦・大豆・ごま
	チンゲン菜と薄揚げの和え物	小麦・大豆
10/8(水)	白飯	無し
	牛すき煮	小麦・牛肉・大豆 小麦・大豆 小麦・大豆
	三色いなりの煮物	卵・小麦・大豆・鶏肉・やまいも 小麦・大豆・鶏肉
	彩り野菜とツナの玉子和え	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	大根のナムル	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ごま
10/9(木)	白飯	無し
	ワタミファームの有機大根使用！ マグロハンバーグ おろしポン酢のせ	小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 小麦・大豆・ゼラチン 無し
	揚げじゃが芋の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
	ほうれん草とコーンのサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉
	昆布豆	小麦・大豆・ゼラチン
10/10(金)	梅菜飯	無し 小麦・そば・大豆
	豚肉と野菜の旨煮	小麦・そば・大豆・豚肉 小麦・そば・大豆
	肉しゅうまい	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま ごま
	春雨とたけのこの炒め物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	切干大根と葉大根の炒り煮	小麦・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、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
10/6(月)	お月見仕立ての鶏の唐揚げ 照り焼きソース	照り焼きチキン もやし、人参 玉子 小麦・大豆・鶏肉 ごま 卵・乳成分・大豆・ゼラチン
	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
	ひじきと豆腐のマヨサラダ	ひじきと豆腐のマヨサラダ 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	ほうれん草と薄揚げの和え物	ほうれん草と薄揚げの和え物 小麦・さば・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
10/7(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
	がんもどきの白だし仕立て	がんもどきの煮物 湯葉入り青菜の煮物 小麦・さば・大豆 小麦・さば・大豆
	カリフラワーの炒め物	カリフラワーの炒め物 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉
	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
	大根と人参の煮物	大根と人参の煮物 卵・小麦・大豆
10/8(水)	国産サンマの煮付け	サンマの煮付け いんげん金平 玉子焼き 小麦・大豆 小麦・さば・大豆 卵・小麦・乳成分・大豆
	豚肉と大根の甘煮	豚肉の甘煮 大根の甘煮 小麦・大豆・豚肉・りんご・ごま 小麦・大豆・ごま
	こうや豆腐ときのこの和風炒め	こうや豆腐ときのこの和風炒め 小麦・大豆・豚肉
	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
	ポテトの真砂和え	ポテトの真砂和え 小麦・乳成分・大豆・ゼラチン
10/9(木)	豚肉となすの味噌炒め	豚肉の味噌炒め なすの味噌炒め 小麦・落花生・大豆・豚肉・ごま 小麦・落花生・大豆・ごま
	オムレツ 中華風ホワイトソースがけ	オムレツ 中華風ホワイトソース 卵・小麦・大豆 小麦・乳成分・えび・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	大豆と野菜の炒め物	大豆と野菜の炒め物 ピーマン 小麦・大豆 無し
	角切りチーズとキャベツのサラダ	角切りチーズとキャベツのサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆
	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
10/10(金)	肉じゃがコロッケ	肉じゃがコロッケ ツイストマカロニパセリ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉 小麦
	豚肉とキャベツの玉子炒め	豚肉とキャベツの玉子炒め 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	枝豆とコーンの人参マヨサラダ	枝豆とコーンの人参マヨサラダ 卵・小麦・落花生・乳成分・大豆
	しば漬けと切干大根の甘酢和え	しば漬けと切干大根の甘酢和え 小麦
	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
10/6(月)	お月見仕立ての鶏の唐揚げ 照り焼きソース	照り焼きチキン もやし、人参 玉子 小麦・大豆・鶏肉 ごま 卵・乳成分・大豆・ゼラチン
	あさりと野菜の中華ビーフン炒め	あさり 豚肉、野菜 ビーフン炒め 無し 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	ひじきと豆腐のマヨサラダ	ひじきと豆腐のマヨサラダ 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	ほうれん草と薄揚げの和え物	ほうれん草と薄揚げの和え物 小麦・さば・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
10/7(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
	アジの塩こうじ焼き	アジの塩こうじ焼き うぐいす豆 無し 無し
	カリフラワーの炒め物	カリフラワーの炒め物 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉
	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
	大根と人参の煮物	大根と人参の煮物 卵・小麦・大豆
10/8(水)	豚肉のスタミナ炒め 卵黄ソース	野菜炒め 豚肉のスタミナ炒め 卵黄ソース 小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 卵・乳成分・大豆・ゼラチン
	国産サンマの煮付け	サンマの煮付け いんげん金平 小麦・大豆 小麦・さば・大豆
	こうや豆腐ときのこの和風炒め	こうや豆腐ときのこの和風炒め 小麦・大豆・豚肉
	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
	ポテトの真砂和え	ポテトの真砂和え 小麦・乳成分・大豆・ゼラチン
10/9(木)	カレイの唐揚げ ニラあんかけ	カレイの唐揚げ じゃが芋 にらあん ブロッコリー 無し 大豆・りんご・ゼラチン 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 無し
	豚肉となすの味噌炒め	豚肉の味噌炒め なすの味噌炒め 小麦・落花生・大豆・豚肉・ごま 小麦・落花生・大豆・ごま
	大豆と野菜の炒め物	大豆と野菜の炒め物 ピーマン 小麦・大豆 無し
	角切りチーズとキャベツのサラダ	角切りチーズとキャベツのサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆
	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
10/10(金)	イカと豚肉のトマト煮	豚肉のトマト煮 野菜のトマト煮 イカ 大豆・豚肉・ゼラチン 大豆・ゼラチン いか
	肉じゃがコロッケ	肉じゃがコロッケ ツイストマカロニバセリ 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉 小麦
	枝豆とコーンの人参マヨサラダ	枝豆とコーンの人参マヨサラダ 卵・小麦・落花生・乳成分・大豆
	しば漬けと切干大根の甘酢和え	しば漬けと切干大根の甘酢和え 小麦
	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。

# まごころ小箱\_アレルギー表 (5日間)

日付	献立	アレルギー
10/6(月)	白飯	無し
	サバの味噌煮	そば・大豆 小麦・大豆・ごま
	里芋そばろ お月見かまぼこ添え	小麦・大豆・鶏肉 小麦・大豆・豚肉 小麦・大豆
	わかめと薄揚げのおろし和え	小麦・大豆
	キャベツと高菜の炒め物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
10/7(火)	白飯	無し
	チキンカツ 和風あん	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 小麦・大豆 無し
	なすの南蛮風	小麦・大豆 小麦・大豆・ゼラチン
	豆の白和え	小麦・大豆・ごま
	ほうれん草と薄揚げの和え物	小麦・大豆
10/8(水)	白飯	無し
	牛すき煮	小麦・牛肉・大豆 小麦・大豆
	がんもどきの煮物	小麦・大豆 小麦・大豆・鶏肉
	彩り野菜とツナの玉子和え	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	大根と人参のナムル	小麦・ごま
10/9(木)	白飯	無し
	ワタミファームの有機大根使用！ マグロハンバーグ おろしポン酢のせ	小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 小麦・大豆・ゼラチン 無し
	じゃが芋のキーマカレーソース	小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご
	ほうれん草のサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉
	昆布豆	小麦・大豆・ゼラチン
10/10(金)	白飯	無し
	豚肉と野菜の旨煮	小麦・そば・大豆・豚肉 小麦・そば・大豆
	肉しゅうまい	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	春雨とピーマンの炒め物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	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、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	
10/6(月)	サバの味噌煮	サバの味噌煮	小麦・そば・大豆
		蓮根と人参の炒り煮	小麦・大豆・ごま
	里芋の肉じゃが風 お月見かまぼこ添え	里芋の煮物	小麦・大豆・鶏肉
		豚肉、野菜 お月見かまぼこ	小麦・大豆・豚肉 小麦・大豆
	わかめと薄揚げのおろし和え	わかめと薄揚げのおろし和え	小麦・大豆
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	
10/7(火)	チキンカツ 和風あん	チキンカツ	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉
		和風あん ブロッコリー	小麦・大豆 無し
	なすの南蛮風	なすの南蛮風	小麦・大豆
		南蛮風ジュレ	小麦・大豆・ゼラチン
	豆の白和え	豆の白和え	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	
10/8(水)	牛すき煮	牛すき煮	小麦・牛肉・大豆
		ほうれん草の煮物 椎茸の煮物	小麦・大豆 小麦・大豆
	三色いなりの煮物	三色いなりの煮物	卵・小麦・大豆・鶏肉・やまいも
		人参の煮物	小麦・大豆・鶏肉
	彩り野菜とツナの玉子和え	彩り野菜とツナの玉子和え	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
大根のナムル	大根のナムル	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ごま	
10/9(木)	ワタミファームの有機大根使用！ マグロハンバーグ おろしポン酢のせ	マグロハンバーグ	小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉
		おろしポン酢 ブロッコリー	小麦・大豆・ゼラチン 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
	ほうれん草とコーンのサラダ	ほうれん草とコーンのサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉
	昆布豆	昆布豆	小麦・大豆・ゼラチン
10/10(金)	豚肉と野菜の旨煮	豚肉の旨煮	小麦・そば・大豆・豚肉
		野菜の旨煮	小麦・そば・大豆
	肉しゅうまい	肉しゅうまい	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
		もやし、ニラ	ごま
	春雨とたけのこの炒め物	春雨とたけのこの炒め物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
切干大根と葉大根の炒り煮	切干大根と葉大根の炒り煮	小麦・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、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。