

まごころ御膳_栄養成分表（5日間）

日付	献立	栄養成分							
10/13(月)	スポーツの日								
10/14(火)	カニ風味かまぼことコーンの洋風ご飯	熱量	487 kcal	炭水化物	70.3 g	カリウム	358 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	156 µg
	あさりのクリームソース	たんぱく質	16.7 g	糖質	65.0 g	カルシウム	64 mg	ビタミンB1	0.23 mg
	鶏肉とキャベツのコンソメ炒め	脂質	15.7 g	食物繊維	5.3 g	リン	263 mg	ビタミンB2	0.17 mg
	ブロッコリーとレーズンのナッツサラダ	-	-	食塩相当量	3.0 g	鉄	6.1 mg	ビタミンC	35 mg
	いんげんのごま和え	-	-	-	-	-	-	-	-
10/15(水)	白飯	熱量	546 kcal	炭水化物	68.4 g	カリウム	500 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	125 µg
	鶏肉と玉子の炒め物	たんぱく質	20.8 g	糖質	65.5 g	カルシウム	20 mg	ビタミンB1	0.21 mg
	野菜コロッケ	脂質	20.5 g	食物繊維	2.9 g	リン	253 mg	ビタミンB2	0.18 mg
	なますのゆず風味	-	-	食塩相当量	1.6 g	鉄	2.2 mg	ビタミンC	17 mg
	ひじきと枝豆の炒り煮	-	-	-	-	-	-	-	-
10/16(木)	白飯	熱量	455 kcal	炭水化物	65.2 g	カリウム	308 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	119 µg
	豚肉となすの和風炒め煮	たんぱく質	14.1 g	糖質	62.1 g	カルシウム	61 mg	ビタミンB1	0.34 mg
	野菜の炊き合わせ	脂質	15.6 g	食物繊維	3.1 g	リン	201 mg	ビタミンB2	0.15 mg
	キャベツと蒸し鶏の味噌マヨサラダ	-	-	食塩相当量	1.9 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	26 mg
	ブロッコリーのごま和え	-	-	-	-	-	-	-	-
10/17(金)	しば漬け青菜ご飯	熱量	471 kcal	炭水化物	69.3 g	カリウム	261 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	161 µg
	エビカツ	たんぱく質	16.1 g	糖質	66.2 g	カルシウム	16 mg	ビタミンB1	0.19 mg
	鶏肉の甘酢あん	脂質	14.6 g	食物繊維	3.1 g	リン	210 mg	ビタミンB2	0.13 mg
	青菜とカニ風味かまぼこの和え物	-	-	食塩相当量	2.1 g	鉄	1.8 mg	ビタミンC	21 mg
	キャベツのカレー炒め	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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						
10/13(月)	スポーツの日								
10/14(火)	サーモンの塩焼き	熱量	352 kcal	炭水化物	18.7 g	カリウム	579 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	121 μg
	豚肉と野菜のツナカレー	たんぱく質	20.5 g	糖質	15.6 g	カルシウム	89 mg	ビタミンB1	0.37 mg
	花野菜のチーズ入りポテトサラダ	脂質	21.6 g	食物繊維	3.2 g	リン	319 mg	ビタミンB2	0.24 mg
	ほうれん草と竹輪の和え物	-	-	食塩相当量	2.3 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	40 mg
	もやしと人参のポン酢和え	-	-	-	-	-	-	-	-
10/15(水)	和風ハンバーグ	熱量	408 kcal	炭水化物	37.5 g	カリウム	667 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	71 μg
	じゃが芋と豆の煮物	たんぱく質	13.6 g	糖質	29.6 g	カルシウム	11 mg	ビタミンB1	0.33 mg
	なすとベーコンのコンソメ炒め	脂質	23.3 g	食物繊維	7.9 g	リン	192 mg	ビタミンB2	0.17 mg
	大根と人参のごま酢和え	-	-	食塩相当量	2.5 g	鉄	1.9 mg	ビタミンC	26 mg
	昆布煮	-	-	-	-	-	-	-	-
10/16(木)	エビチリ	熱量	369 kcal	炭水化物	27.8 g	カリウム	533 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	181 μg
	ゆで豚とわかめのサラダ ※ごまドレッシング小袋付	たんぱく質	14.5 g	糖質	23.2 g	カルシウム	93 mg	ビタミンB1	0.35 mg
	大豆と彩り野菜の味噌炒め	脂質	23.3 g	食物繊維	4.6 g	リン	189 mg	ビタミンB2	0.26 mg
	さつま芋とそぼろのピリ辛サラダ	-	-	食塩相当量	2.6 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	34 mg
	チンゲン菜と人参のナムル	-	-	-	-	-	-	-	-
10/17(金)	牛肉と野菜の焼肉	熱量	371 kcal	炭水化物	30.6 g	カリウム	481 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	134 μg
	肉しゅうまい	たんぱく質	14.5 g	糖質	25.0 g	カルシウム	10 mg	ビタミンB1	0.18 mg
	彩り切干大根	脂質	21.4 g	食物繊維	5.6 g	リン	152 mg	ビタミンB2	0.16 mg
	南瓜とひよこ豆のピーナッツ和え	-	-	食塩相当量	2.5 g	鉄	1.5 mg	ビタミンC	17 mg
	いんげんとコーンの炒め物	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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						
10/13(月)	スポーツの日								
10/14(火)	豚肉と高菜の炒め物	熱量	453 kcal	炭水化物	23.1 g	カリウム	818 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	132 μg
	サーモンの塩焼き	たんぱく質	26.0 g	糖質	18.8 g	カルシウム	119 mg	ビタミンB1	0.56 mg
	花野菜のチーズ入りポテトサラダ	脂質	28.4 g	食物繊維	4.3 g	リン	398 mg	ビタミンB2	0.35 mg
	ほうれん草と竹輪の和え物	-	-	食塩相当量	3.1 g	鉄	1.9 mg	ビタミンC	44 mg
	もやしと人参のポン酢和え	-	-	-	-	-	-	-	-
10/15(水)	和風ハンバーグ	熱量	441 kcal	炭水化物	35.9 g	カリウム	768 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	128 μg
	ホタテと野菜の和風煮	たんぱく質	18.4 g	糖質	28.4 g	カルシウム	85 mg	ビタミンB1	0.41 mg
	なすとベーコンのコンソメ炒め	脂質	25.3 g	食物繊維	7.5 g	リン	264 mg	ビタミンB2	0.34 mg
	大根と人参のごま酢和え	-	-	食塩相当量	3.1 g	鉄	2.3 mg	ビタミンC	34 mg
	昆布煮	-	-	-	-	-	-	-	-
10/16(木)	鶏肉のチャプチェ	熱量	461 kcal	炭水化物	38.7 g	カリウム	696 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	232 μg
	エビチリ	たんぱく質	22.3 g	糖質	33.2 g	カルシウム	20 mg	ビタミンB1	0.24 mg
	大豆と彩り野菜の味噌炒め	脂質	24.7 g	食物繊維	5.6 g	リン	274 mg	ビタミンB2	0.31 mg
	さつま芋とそばろのピリ辛サラダ	-	-	食塩相当量	4.0 g	鉄	2.1 mg	ビタミンC	36 mg
	チンゲン菜と人参のナムル	-	-	-	-	-	-	-	-
10/17(金)	牛肉と野菜の焼肉	熱量	462 kcal	炭水化物	26.1 g	カリウム	558 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	114 μg
	ホッケの塩焼き	たんぱく質	21.4 g	糖質	20.9 g	カルシウム	11 mg	ビタミンB1	0.19 mg
	彩り切干大根	脂質	29.7 g	食物繊維	5.2 g	リン	260 mg	ビタミンB2	0.25 mg
	肉しゅうまい	-	-	食塩相当量	3.2 g	鉄	2.1 mg	ビタミンC	16 mg
	いんげんとコーンの炒め物	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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						
10/13(月)	スポーツの日								
10/14(火)	白飯	熱量	361 kcal	炭水化物	52.9 g	カリウム	341 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	91 μg
	鶏肉とキャベツのコンソメ炒め	たんぱく質	11.8 g	糖質	49.9 g	カルシウム	23 mg	ビタミンB1	0.14 mg
	ほうれん草のクリームソース	脂質	11.8 g	食物繊維	3.0 g	リン	163 mg	ビタミンB2	0.12 mg
	ブロッコリーとレーズンのナッツサラダ	-	-	食塩相当量	1.5 g	鉄	1.2 mg	ビタミンC	32 mg
	いんげんとツナのナムル	-	-	-	-	-	-	-	-
10/15(水)	白飯	熱量	312 kcal	炭水化物	53.6 g	カリウム	429 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	53 μg
	肉詰めいなりの煮物	たんぱく質	8.3 g	糖質	50.4 g	カルシウム	15 mg	ビタミンB1	0.16 mg
	じゃが芋といんげんのあおさ炒め	脂質	7.4 g	食物繊維	3.3 g	リン	122 mg	ビタミンB2	0.09 mg
	なますのゆず風味	-	-	食塩相当量	1.4 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	15 mg
	ひじきと枝豆の炒り煮	-	-	-	-	-	-	-	-
10/16(木)	白飯	熱量	343 kcal	炭水化物	49.4 g	カリウム	167 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	82 μg
	豚肉となすの和風炒め煮	たんぱく質	8.5 g	糖質	46.8 g	カルシウム	35 mg	ビタミンB1	0.15 mg
	大根と人参の炊き合わせ	脂質	12.9 g	食物繊維	2.7 g	リン	126 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	キャベツと蒸し鶏の味噌マヨサラダ	-	-	食塩相当量	1.6 g	鉄	1.2 mg	ビタミンC	19 mg
	ブロッコリーのごま和え	-	-	-	-	-	-	-	-
10/17(金)	白飯	熱量	373 kcal	炭水化物	57.9 g	カリウム	215 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	153 μg
	エビカツ	たんぱく質	12.1 g	糖質	55.4 g	カルシウム	19 mg	ビタミンB1	0.12 mg
	鶏肉の甘酢あん	脂質	10.4 g	食物繊維	2.5 g	リン	151 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	青菜とカニ風味かまぼこの和え物	-	-	食塩相当量	1.1 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	19 mg
	キャベツのカレー炒め	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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						
10/13(月)	スポーツの日								
10/14(火)	あさりのクリームソース	熱量	250 kcal	炭水化物	20.5 g	カリウム	267 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	116 μg
	鶏肉とキャベツのコンソメ炒め	たんぱく質	12.1 g	糖質	15.7 g	カルシウム	60 mg	ビタミンB1	0.18 mg
	ブロッコリーとレーズンのナッツサラダ	脂質	13.6 g	食物繊維	4.8 g	リン	192 mg	ビタミンB2	0.14 mg
	いんげんのごま和え	-	-	食塩相当量	1.9 g	鉄	5.6 mg	ビタミンC	34 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
10/15(水)	鶏肉と玉子の炒め物	熱量	310 kcal	炭水化物	16.5 g	カリウム	481 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	125 μg
	野菜コロッケ	たんぱく質	16.8 g	糖質	14.0 g	カルシウム	20 mg	ビタミンB1	0.17 mg
	なますのゆず風味	脂質	19.4 g	食物繊維	2.5 g	リン	190 mg	ビタミンB2	0.17 mg
	ひじきと枝豆の炒り煮	-	-	食塩相当量	1.5 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	17 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
10/16(木)	豚肉となすの和風炒め煮	熱量	221 kcal	炭水化物	12.9 g	カリウム	288 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	119 μg
	野菜の炊き合わせ	たんぱく質	10.0 g	糖質	10.1 g	カルシウム	59 mg	ビタミンB1	0.28 mg
	キャベツと蒸し鶏の味噌マヨサラダ	脂質	14.5 g	食物繊維	2.8 g	リン	138 mg	ビタミンB2	0.14 mg
	ブロッコリーのごま和え	-	-	食塩相当量	1.8 g	鉄	1.2 mg	ビタミンC	26 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
10/17(金)	エビカツ	熱量	244 kcal	炭水化物	19.7 g	カリウム	198 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	142 μg
	鶏肉の甘酢あん	たんぱく質	11.8 g	糖質	17.3 g	カルシウム	16 mg	ビタミンB1	0.11 mg
	青菜とカニ風味かまぼこの和え物	脂質	13.1 g	食物繊維	2.4 g	リン	140 mg	ビタミンB2	0.08 mg
	キャベツのカレー炒め	-	-	食塩相当量	1.6 g	鉄	1.1 mg	ビタミンC	17 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
10/13(月)	スポーツの日		
10/14(火)	カニ風味かまぼことコーンの洋風ご飯	白だしご飯 カニ風味かまぼこ、コーン	小麦・さば・大豆 卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	あさりのクリームソース	パスタ 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
	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
	ブロッコリーとレーズンのナッツサラダ	ブロッコリーとレーズンのナッツサラダ	小麦・落花生・大豆
	いんげんのごま和え	いんげんのごま和え	小麦・大豆・ごま
10/15(水)	白飯	白飯	無し
	鶏肉と玉子の炒め物	鶏肉 玉子と野菜の炒め物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	野菜コロッケ	野菜コロッケ	小麦・大豆
	なますのゆず風味	なますのゆず風味	無し
	ひじきと枝豆の炒り煮	ひじきと枝豆の煮物	小麦・大豆
10/16(木)	白飯	白飯	無し
	豚肉となすの和風炒め煮	豚肉 なす 絹揚げ、小松菜	小麦・大豆・豚肉 小麦・大豆 小麦・大豆
	野菜の炊き合わせ	大根の煮物 人参の煮物 オクラ	小麦・大豆 小麦・大豆・鶏肉 小麦・大豆
	キャベツと蒸し鶏の味噌マヨサラダ	キャベツと蒸し鶏の味噌マヨサラダ	卵・小麦・大豆・鶏肉
	ブロッコリーのごま和え	ブロッコリーのごま和え	小麦・大豆・ごま
10/17(金)	しば漬け青菜ご飯	白飯 しば漬け青菜	無し 小麦・さば・大豆・ごま
	エビカツ	エビカツ スパゲティーパセリ	小麦・えび・いか 小麦
	鶏肉の甘酢あん	鶏肉の甘酢あん ピーマン	小麦・大豆・鶏肉 無し
	青菜とカニ風味かまぼこの和え物	青菜とカニ風味かまぼこの和え物	卵・小麦・えび・かに・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	キャベツのカレー炒め	キャベツのカレー炒め	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。

まごころおかず_アレルギー表（5日間）

日付	献立		アレルギー
10/13(月)	スポーツの日		
10/14(火)	サーモンの塩焼き	サーモンの塩焼き	さけ
		蓮根とこうや豆腐の炒り煮	小麦・大豆・ごま
	豚肉と野菜のツナカレー	豚肉炒め	豚肉
		ツナカレー	小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉
10/15(水)	花野菜のチーズ入りポテトサラダ	花野菜のチーズ入りポテトサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ゼラチン
	ほうれん草と竹輪の和え物	ほうれん草と竹輪の和え物	小麦・大豆
	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
10/16(木)	和風ハンバーグ	ハンバーグ	卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・豚肉
		和風ソース	小麦・大豆
		スパゲティーパセリ	小麦
	じゃが芋と豆の煮物	じゃが芋	大豆・りんご・ゼラチン
		ひき肉と豆の煮物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
10/17(金)	エビチリ	エビ	卵・小麦・えび
		玉子とブロッコリーの和え物	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉
		チリソース	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	大豆と彩り野菜の味噌炒め	豚肉	小麦・大豆・豚肉
		わかめ・野菜	無し
10/18(土)	さつま芋とそぼろのピリ辛サラダ	ごまドレッシング	卵・小麦・大豆・ごま
	チンゲン菜と人参のナムル	大豆と彩り野菜の味噌炒め	小麦・大豆・ごま
	牛肉と野菜の焼肉	さつま芋とそぼろのピリ辛サラダ	小麦・大豆・豚肉・ごま
10/19(日)	肉しゅうまい	チンゲン菜と人参のナムル	小麦・大豆・ごま
	彩り切干大根	牛肉と野菜の焼肉	小麦・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ごま
		もやし、ニラ	ごま
	南瓜とひよこ豆のピーナッツ和え	肉しゅうまい	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
10/20(月)	いんげんとコーンの炒め物	彩り切干大根	卵・小麦・大豆
	サーモンとアボカドのサラダ	南瓜とひよこ豆のピーナッツ和え	小麦・落花生・乳成分・大豆・鶏肉
		いんげんとコーンの炒め物	小麦・乳成分・大豆・鶏肉

* 『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
10/13(月)	スポーツの日		
10/14(火)	豚肉と高菜の炒め物	キャベツとたけのこの高菜炒め 豚肉の炒め物 高菜と玉子	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆・豚肉 卵・小麦・大豆・ごま
	サーモンの塩焼き	サーモンの塩焼き 蓮根とこうや豆腐の炒り煮	さけ 小麦・大豆・ごま
	花野菜のチーズ入りポテトサラダ	花野菜のチーズ入りポテトサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ゼラチン
	ほうれん草と竹輪の和え物	ほうれん草と竹輪の和え物	小麦・大豆
	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
10/15(水)	和風ハンバーグ	ハンバーグ 和風ソース スパゲティーパセリ ブロッコリー	卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・豚肉 小麦・大豆 小麦 無し
	ホタテと野菜の和風煮	豚肉と野菜の和風煮 ホタテの和風煮	小麦・大豆・豚肉 小麦・大豆
	なすとベーコンのコンソメ炒め	なすのコンソメ煮 ベーコンのコンソメ炒め	小麦・乳成分・大豆・鶏肉 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉
	大根と人参のごま酢和え	大根と人参のごま酢和え	小麦・大豆・ごま
	昆布煮	昆布煮	小麦・大豆
10/16(木)	鶏肉のチャプチェ	鶏肉のチャプチェ風(鶏肉) 鶏肉のチャプチェ風(春雨)	小麦・大豆・鶏肉・りんご・ごま 小麦・大豆・ごま
	エビチリ	エビ 玉子とブロッコリーの和え物 チリソース	卵・小麦・えび 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	大豆と彩り野菜の味噌炒め	大豆と彩り野菜の味噌炒め	小麦・大豆・ごま
	さつま芋とそばろのピリ辛サラダ	さつま芋とそばろのピリ辛サラダ	小麦・大豆・豚肉・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
10/17(金)	牛肉と野菜の焼肉	牛肉と野菜の焼肉 もやし、ニラ	小麦・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ごま ごま
	ホッケの塩焼き	ホッケの塩焼き しらたきの金平 玉子焼き	無し 小麦・さば・大豆・ごま 卵・小麦・乳成分・大豆
	彩り切干大根	彩り切干大根	卵・小麦・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
	いんげんとコーンの炒め物	いんげんとコーンの炒め物	小麦・乳成分・大豆・鶏肉

* 『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_アレルゲン表（5日間）

日付	献立		アレルゲン
10/13(月)	スポーツの日		
10/14(火)	白飯	白飯	無し
	鶏肉とキャベツのコンソメ炒め	野菜のコンソメ炒め	小麦・乳成分・大豆・鶏肉
		鶏肉のコンソメ炒め	小麦・乳成分・大豆・鶏肉
	ほうれん草のクリームソース	パスタ	小麦
		ほうれん草入りクリームソース	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉
	ブロッコリーとレーズンのナッツサラダ	ブロッコリーとレーズンのナッツサラダ	小麦・落花生・大豆
10/15(水)	白飯	白飯	無し
	肉詰めいなりの煮物	肉詰めいなりの煮物	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉
		オクラ	小麦・大豆
	じゃが芋といんげんのあおさ炒め	じゃが芋といんげんのあおさ炒め	小麦・大豆・豚肉
	なますのゆず風味	なますのゆず風味	小麦
10/16(木)	白飯	白飯	無し
	豚肉となすの和風炒め煮	豚肉、ほうれん草	小麦・大豆・豚肉
		なす	小麦・大豆
	大根と人参の炊き合わせ	大根の煮物	小麦・大豆
		人参の煮物	小麦・大豆・鶏肉
	キャベツと蒸し鶏の味噌マヨサラダ	キャベツと蒸し鶏の味噌マヨサラダ	卵・小麦・大豆・鶏肉
10/17(金)	白飯	白飯	無し
	エビカツ	エビカツ	卵・小麦・乳成分・えび・大豆
		スパゲティーパセリ	小麦
	鶏肉の甘酢あん	鶏肉の甘酢あん	小麦・大豆・鶏肉
		ピーマン	無し
	青菜とカニ風味かまぼこの和え物	青菜とカニ風味かまぼこの和え物	卵・小麦・えび・かに・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	キャベツのカレー炒め	キャベツのカレー炒め	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、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
10/13(月)	スポーツの日		
10/14(火)	あさりのクリームソース	パスタ 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
	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
	ブロッコリーとレーズンのナッツサラダ	ブロッコリーとレーズンのナッツサラダ	小麦・落花生・大豆
	いんげんのごま和え	いんげんのごま和え	小麦・大豆・ごま
10/15(水)	鶏肉と玉子の炒め物	鶏肉 玉子と野菜の炒め物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	野菜コロッケ	野菜コロッケ	小麦・大豆
	なますのゆず風味	なますのゆず風味	無し
	ひじきと枝豆の炒り煮	ひじきと枝豆の煮物	小麦・大豆
10/16(木)	豚肉となすの和風炒め煮	豚肉 なす 絹揚げ、小松菜	小麦・大豆・豚肉 小麦・大豆 小麦・大豆
	野菜の炊き合わせ	大根の煮物 人参の煮物 オクラ	小麦・大豆 小麦・大豆・鶏肉 小麦・大豆
	キャベツと蒸し鶏の味噌マヨサラダ	キャベツと蒸し鶏の味噌マヨサラダ	卵・小麦・大豆・鶏肉
	ブロッコリーのごま和え	ブロッコリーのごま和え	小麦・大豆・ごま
10/17(金)	エビカツ	エビカツ スパゲティーパセリ	小麦・えび・いか 小麦
	鶏肉の甘酢あん	鶏肉の甘酢あん ピーマン	小麦・大豆・鶏肉 無し
	青菜とカニ風味かまぼこの和え物	青菜とカニ風味かまぼこの和え物	卵・小麦・えび・かに・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	キャベツのカレー炒め	キャベツのカレー炒め	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。