

まごころ御膳_栄養成分表（5日間）

日付	献立	栄養成分							
10/27(月)	白飯	熱量	484 kcal	炭水化物	73.4 g	カリウム	400 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	82 µg
	ポークデミ	たんぱく質	14.1 g	糖質	69.5 g	カルシウム	26 mg	ビタミンB1	1.96 mg
	花がんもとじゃが芋のコンソメ煮	脂質	15.4 g	食物繊維	3.9 g	リン	191 mg	ビタミンB2	0.13 mg
	豆たっぷりイタリアンサラダ	-	-	食塩相当量	2.3 g	鉄	1.6 mg	ビタミンC	18 mg
	大根のナムル	-	-	-	-	-	-	-	-
10/28(火)	菜飯	熱量	523 kcal	炭水化物	70.0 g	カリウム	589 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	115 µg
	鶏肉の甘酢だれ	たんぱく質	21.7 g	糖質	65.7 g	カルシウム	12 mg	ビタミンB1	0.17 mg
	ブロッコリーのカニ風味あんかけ	脂質	18.0 g	食物繊維	4.3 g	リン	267 mg	ビタミンB2	0.20 mg
	キャベツとツナのやみつきサラダ	-	-	食塩相当量	3.4 g	鉄	1.9 mg	ビタミンC	49 mg
	煮豆	-	-	-	-	-	-	-	-
10/29(水)	白飯	熱量	486 kcal	炭水化物	75.2 g	カリウム	591 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	96 µg
	ホタテと野菜のもろみ醤油炒め	たんぱく質	13.8 g	糖質	71.5 g	カルシウム	65 mg	ビタミンB1	0.25 mg
	さつま芋の金平	脂質	15.0 g	食物繊維	3.7 g	リン	215 mg	ビタミンB2	0.19 mg
	湯葉とひじきの和風サラダ	-	-	食塩相当量	1.8 g	鉄	2.4 mg	ビタミンC	27 mg
	大根と人参の煮物	-	-	-	-	-	-	-	-
10/30(木)	白飯	熱量	463 kcal	炭水化物	67.7 g	カリウム	402 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	151 µg
	サーモンの塩焼き	たんぱく質	18.5 g	糖質	64.9 g	カルシウム	48 mg	ビタミンB1	0.27 mg
	豚肉と根菜の金平	脂質	13.0 g	食物繊維	2.8 g	リン	251 mg	ビタミンB2	0.18 mg
	赤しそ風味のポテトサラダ	-	-	食塩相当量	1.8 g	鉄	1.4 mg	ビタミンC	11 mg
	ほうれん草のだし煮	-	-	-	-	-	-	-	-
10/31(金)	ピラフ風ご飯	熱量	506 kcal	炭水化物	79.3 g	カリウム	383 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	119 µg
	南瓜コロッケ	たんぱく質	12.9 g	糖質	75.5 g	カルシウム	63 mg	ビタミンB1	0.17 mg
	こうや豆腐とそばろのカレー炒め ハロウィンかまぼこ添え	脂質	15.3 g	食物繊維	3.8 g	リン	177 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	根菜と青菜の和え物	-	-	食塩相当量	2.8 g	鉄	1.6 mg	ビタミンC	19 mg
	わかめと彩り野菜のお浸し	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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							
10/27(月)	白身魚 白味噌ごまだれ	熱量	400 kcal	炭水化物	26.6 g	カリウム	498 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	36 μg
	豚肉とこんにゃくの炒め物	たんぱく質	16.7 g	糖質	22.6 g	カルシウム	70 mg	ビタミンB1	0.26 mg
	大豆と野菜の炒め物	脂質	25.4 g	食物繊維	4.1 g	リン	201 mg	ビタミンB2	0.16 mg
	真砂のマカロニサラダ	-	-	食塩相当量	2.5 g	鉄	1.4 mg	ビタミンC	13 mg
	キャベツのカレー炒め	-	-	-	-	-	-	-	-
10/28(火)	豚肉と小松菜の玉子中華炒め	熱量	395 kcal	炭水化物	24.2 g	カリウム	602 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	138 μg
	海鮮しゅうまい	たんぱく質	15.8 g	糖質	19.6 g	カルシウム	91 mg	ビタミンB1	0.46 mg
	ブロッコリーとコーンのソテー	脂質	27.2 g	食物繊維	4.6 g	リン	196 mg	ビタミンB2	0.23 mg
	切干大根の青じそサラダ	-	-	食塩相当量	2.6 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	42 mg
	白菜と人参の中華和え	-	-	-	-	-	-	-	-
10/29(水)	アジの醤油焼き	熱量	354 kcal	炭水化物	29.1 g	カリウム	634 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	89 μg
	じゃが芋と揚げボールの和風きのこあん	たんぱく質	17.9 g	糖質	25.1 g	カルシウム	41 mg	ビタミンB1	0.14 mg
	ひき肉とチンゲン菜の炒め物	脂質	19.1 g	食物繊維	4.0 g	リン	220 mg	ビタミンB2	0.16 mg
	キャベツとレーズンの甘酢和え	-	-	食塩相当量	2.4 g	鉄	1.5 mg	ビタミンC	32 mg
	枝豆のパペロンチーノ風	-	-	-	-	-	-	-	-
10/30(木)	鶏肉のねぎ塩だれ	熱量	385 kcal	炭水化物	22.2 g	カリウム	749 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	259 μg
	豚肉とキャベツのクリーム煮	たんぱく質	18.9 g	糖質	18.5 g	カルシウム	82 mg	ビタミンB1	0.38 mg
	ほうれん草と薄揚げの和え物	脂質	25.5 g	食物繊維	3.7 g	リン	270 mg	ビタミンB2	0.33 mg
	さつま芋とハムのごまマヨサラダ	-	-	食塩相当量	2.8 g	鉄	1.6 mg	ビタミンC	19 mg
	切干大根のトマト風味	-	-	-	-	-	-	-	-
10/31(金)	マグロハンバーグ トマトドレッシングがけ ハロウィンかまぼこ添え	熱量	399 kcal	炭水化物	37.4 g	カリウム	573 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	140 μg
	南瓜のチーズ入りホワイトソースがけ	たんぱく質	13.4 g	糖質	30.6 g	カルシウム	90 mg	ビタミンB1	0.20 mg
	人参とグリーンピースのマヨサラダ	脂質	22.7 g	食物繊維	6.8 g	リン	221 mg	ビタミンB2	0.20 mg
	ひじきと丸天の炒り煮	-	-	食塩相当量	2.5 g	鉄	2.4 mg	ビタミンC	19 mg
	三色煮豆	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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							
10/27(月)	豚肉の旨煮	熱量	504 kcal	炭水化物	32.1 g	カリウム	732 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	92 μg
	白身魚 白味噌ごまだれ	たんぱく質	23.2 g	糖質	27.3 g	カルシウム	87 mg	ビタミンB1	0.49 mg
	大豆と野菜の炒め物	脂質	32.1 g	食物繊維	4.8 g	リン	284 mg	ビタミンB2	0.27 mg
	真砂のマカロニサラダ	-	-	食塩相当量	3.3 g	鉄	1.8 mg	ビタミンC	22 mg
	キャベツのカレー炒め	-	-	-	-	-	-	-	-
10/28(火)	豚肉と小松菜の玉子中華炒め	熱量	480 kcal	炭水化物	23.7 g	カリウム	610 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	175 μg
	国産イワシの梅煮	たんぱく質	22.9 g	糖質	20.1 g	カルシウム	109 mg	ビタミンB1	0.49 mg
	ブロッコリーとコーンのソテー	脂質	33.2 g	食物繊維	3.7 g	リン	259 mg	ビタミンB2	0.30 mg
	海鮮しゅうまい	-	-	食塩相当量	3.3 g	鉄	1.9 mg	ビタミンC	43 mg
	白菜と人参の中華和え	-	-	-	-	-	-	-	-
10/29(水)	牛肉となすの和風煮 生姜トッピング	熱量	578 kcal	炭水化物	25.2 g	カリウム	629 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	102 μg
	アジの醤油焼き	たんぱく質	24.9 g	糖質	21.4 g	カルシウム	42 mg	ビタミンB1	0.17 mg
	ひき肉とチンゲン菜の炒め物	脂質	41.7 g	食物繊維	3.8 g	リン	287 mg	ビタミンB2	0.23 mg
	キャベツとレーズンの甘酢和え	-	-	食塩相当量	2.9 g	鉄	2.3 mg	ビタミンC	38 mg
	枝豆のパペロンチーノ風	-	-	-	-	-	-	-	-
10/30(木)	エビフライ&オムレツ デミグラスソース	熱量	453 kcal	炭水化物	37.0 g	カリウム	685 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	215 μg
	鶏肉のねぎ塩だれ	たんぱく質	20.6 g	糖質	32.9 g	カルシウム	27 mg	ビタミンB1	1.20 mg
	ほうれん草と薄揚げの和え物	脂質	25.6 g	食物繊維	4.1 g	リン	296 mg	ビタミンB2	0.31 mg
	さつま芋とハムのごまマヨサラダ	-	-	食塩相当量	3.2 g	鉄	1.9 mg	ビタミンC	18 mg
	切干大根のトマト風味	-	-	-	-	-	-	-	-
10/31(金)	マグロハンバーグ トマトドレッシングがけ ハロウィンかまぼこ添え	熱量	471 kcal	炭水化物	36.5 g	カリウム	702 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	183 μg
	豚肉とホルモンの味噌炒め	たんぱく質	18.4 g	糖質	29.0 g	カルシウム	82 mg	ビタミンB1	0.29 mg
	人参とグリーンピースのマヨサラダ	脂質	28.9 g	食物繊維	7.5 g	リン	257 mg	ビタミンB2	0.23 mg
	ひじきと丸天の炒り煮	-	-	食塩相当量	3.3 g	鉄	2.9 mg	ビタミンC	33 mg
	三色煮豆	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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							
10/27(月)	白飯	熱量	359 kcal	炭水化物	55.4 g	カリウム	315 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	74 µg
	ポークデミ	たんぱく質	9.9 g	糖質	51.8 g	カルシウム	20 mg	ビタミンB1	1.14 mg
	花がんもとじゃが芋のコンソメ煮	脂質	11.4 g	食物繊維	3.6 g	リン	135 mg	ビタミンB2	0.07 mg
	豆たっぷりイタリアンサラダ	-	-	食塩相当量	1.9 g	鉄	1.4 mg	ビタミンC	18 mg
	大根と人参のナムル	-	-	-	-	-	-	-	-
10/28(火)	白飯	熱量	302 kcal	炭水化物	54.4 g	カリウム	238 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	228 µg
	チキンフリッター 甘酢だれ	たんぱく質	10.6 g	糖質	50.6 g	カルシウム	56 mg	ビタミンB1	0.10 mg
	ブロッコリーのカニ風味あんかけ	脂質	5.4 g	食物繊維	3.8 g	リン	155 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	キャベツとツナのやみつきサラダ	-	-	食塩相当量	1.6 g	鉄	1.2 mg	ビタミンC	33 mg
	煮豆	-	-	-	-	-	-	-	-
10/29(水)	白飯	熱量	363 kcal	炭水化物	55.8 g	カリウム	503 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	255 µg
	ホタテと野菜のもろみ醤油炒め	たんぱく質	10.6 g	糖質	52.5 g	カルシウム	50 mg	ビタミンB1	0.22 mg
	さつま芋の金平	脂質	11.5 g	食物繊維	3.3 g	リン	159 mg	ビタミンB2	0.14 mg
	湯葉とひじきの和風サラダ	-	-	食塩相当量	1.5 g	鉄	1.8 mg	ビタミンC	12 mg
	大根と人参の煮物	-	-	-	-	-	-	-	-
10/30(木)	白飯	熱量	327 kcal	炭水化物	52.7 g	カリウム	410 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	106 µg
	サーモンの塩焼き	たんぱく質	11.5 g	糖質	49.9 g	カルシウム	14 mg	ビタミンB1	0.14 mg
	蓮根と細切りこうや豆腐の金平	脂質	7.7 g	食物繊維	2.8 g	リン	188 mg	ビタミンB2	0.09 mg
	赤しそ風味のポテトサラダ	-	-	食塩相当量	1.3 g	鉄	1.2 mg	ビタミンC	9 mg
	ほうれん草のだし煮	-	-	-	-	-	-	-	-
10/31(金)	白飯	熱量	357 kcal	炭水化物	59.6 g	カリウム	332 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	94 µg
	南瓜コロッケ	たんぱく質	9.3 g	糖質	56.2 g	カルシウム	11 mg	ビタミンB1	0.12 mg
	こうや豆腐とそばろのカレー炒め ハロウィンかまぼこ添え	脂質	9.3 g	食物繊維	3.4 g	リン	128 mg	ビタミンB2	0.07 mg
	根菜と青菜の和え物	-	-	食塩相当量	1.7 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	14 mg
	わかめと彩り野菜のお浸し	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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							
10/27(月)	ポークデミ	熱量	249 kcal	炭水化物	21.3 g	カリウム	380 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	82 μg
	花がんもとじゃが芋のコンソメ煮	たんぱく質	10.2 g	糖質	17.7 g	カルシウム	24 mg	ビタミンB1	1.89 mg
	豆たっぷりイタリアンサラダ	脂質	14.3 g	食物繊維	3.6 g	リン	127 mg	ビタミンB2	0.12 mg
	大根のナムル	-	-	食塩相当量	2.2 g	鉄	1.1 mg	ビタミンC	18 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
10/28(火)	鶏肉の甘酢だれ	熱量	301 kcal	炭水化物	21.6 g	カリウム	434 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	98 μg
	ブロッコリーのカニ風味あんかけ	たんぱく質	17.6 g	糖質	17.9 g	カルシウム	8 mg	ビタミンB1	0.11 mg
	キャベツとツナのやみつきサラダ	脂質	16.9 g	食物繊維	3.7 g	リン	199 mg	ビタミンB2	0.17 mg
	煮豆	-	-	食塩相当量	2.5 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	45 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
10/29(水)	ホタテと野菜のもろみ醤油炒め	熱量	252 kcal	炭水化物	23.2 g	カリウム	571 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	96 μg
	さつま芋の金平	たんぱく質	9.6 g	糖質	19.8 g	カルシウム	63 mg	ビタミンB1	0.20 mg
	湯葉とひじきの和風サラダ	脂質	13.9 g	食物繊維	3.4 g	リン	152 mg	ビタミンB2	0.16 mg
	大根と人参の煮物	-	-	食塩相当量	1.7 g	鉄	1.9 mg	ビタミンC	27 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
10/30(木)	サーモンの塩焼き	熱量	229 kcal	炭水化物	15.5 g	カリウム	382 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	151 μg
	豚肉と根菜の金平	たんぱく質	14.4 g	糖質	13.0 g	カルシウム	46 mg	ビタミンB1	0.21 mg
	赤しそ風味のポテトサラダ	脂質	12.1 g	食物繊維	2.5 g	リン	187 mg	ビタミンB2	0.15 mg
	ほうれん草のだし煮	-	-	食塩相当量	1.8 g	鉄	0.9 mg	ビタミンC	11 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
10/31(金)	南瓜コロッケ	熱量	264 kcal	炭水化物	29.4 g	カリウム	279 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	58 μg
	こうや豆腐とそばろのカレー炒め ハロウィンかまぼこ添え	たんぱく質	8.5 g	糖質	26.2 g	カルシウム	57 mg	ビタミンB1	0.11 mg
	根菜と青菜の和え物	脂質	12.6 g	食物繊維	3.2 g	リン	102 mg	ビタミンB2	0.07 mg
	わかめと彩り野菜のお浸し	-	-	食塩相当量	1.7 g	鉄	1.0 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
10/27(月)	白飯	白飯	無し
	ポークデミ	豚肉 デミグラスソース ツイストマカロニほうれん草	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 小麦・大豆
花がんとじゃが芋のコンソメ煮	じゃが芋のコンソメ煮 花がんものコンソメ煮	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン 小麦・乳成分・大豆・鶏肉	
豆たっぷりイタリアンサラダ	豆たっぷりイタリアンサラダ	小麦・乳成分・アーモンド・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・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	
10/28(火)	菜飯	白だしご飯 葉大根	小麦・さば・大豆 小麦・大豆・ごま
	鶏肉の甘酢だれ	チキン竜田 蓮根入り南蛮だれ	卵・小麦・大豆・鶏肉 小麦・大豆
ブロッコリーのカニ風味あんかけ	ブロッコリー カニ風味あんかけ	小麦・さば・大豆 卵・小麦・えび・かに・さば・大豆	
キャベツとツナのやみつきサラダ	キャベツとツナのやみつきサラダ	小麦・大豆・ごま	
煮豆	煮豆	小麦・大豆・豚肉	
10/29(水)	白飯	白飯	無し
	ホタテと野菜のもろみ醤油炒め	ホタテ もろみ醤油炒め	小麦・大豆 小麦・大豆・豚肉
さつま芋の金平	さつま芋の金平 いんげんの金平	小麦・大豆・ごま 小麦・大豆・ごま	
湯葉とひじきの和風サラダ	湯葉とひじきの和風サラダ	卵・小麦・大豆・鶏肉	
大根と人参の煮物	大根と人参の煮物	卵・小麦・大豆	
10/30(木)	白飯	白飯	無し
	サーモンの塩焼き	サーモンの塩焼き こんにゃくのおかか和え	さけ 小麦・大豆・ごま
豚肉と根菜の金平	豚肉と根菜の金平	小麦・大豆・豚肉・ごま	
赤しそ風味のポテトサラダ	赤しそ風味のポテトサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ゼラチン	
ほうれん草のだし煮	ほうれん草のだし煮	小麦・さば・大豆	
10/31(金)	ピラフ風ご飯	白だしご飯 ピラフの具	小麦・さば・大豆 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉
	南瓜コロッケ	南瓜コロッケ スパゲティパセリ	卵・小麦・乳成分・大豆 小麦
こうや豆腐とそぼろのカレー炒め ハロウィンかまぼこ添え	こうや豆腐とそぼろのカレー炒め ハロウィンかまぼこ	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご 小麦・大豆	
根菜と青菜の和え物	根菜と青菜の和え物	小麦・大豆	
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	

* 『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
10/27(月)	白身魚 白味噌ごまだれ	白身魚	無し
		ごま味噌だれ	大豆・ごま
		なす、葉大根	小麦・さば・大豆
	豚肉とこんにゃくの炒め物	豚肉、玉ねぎ	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
		こんにゃく、ごぼう	小麦・大豆
	大豆と野菜の炒め物	大豆と野菜の炒め物	小麦・大豆
		ピーマン	無し
	真砂のマカロニサラダ	真砂のマカロニサラダ	卵・小麦・大豆・ゼラチン
10/28(火)	豚肉と小松菜の玉子中華炒め	豚肉とキャベツの中華炒め	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
		小松菜と玉子の炒め物	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	海鮮しゅうまい	海鮮しゅうまい	卵・小麦・えび・いか・大豆・豚肉
	ブロッコリーとコーンのソテー	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
	切干大根の青じそサラダ	切干大根の青じそサラダ	卵・小麦・えび・かに・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
10/29(水)	アジの醤油焼き	アジの醤油焼き	小麦・大豆
		蓮根とこうや豆腐の炒り煮	小麦・大豆・ごま
		玉子焼き	卵・小麦・乳成分・大豆
	じゃが芋と揚げボールの和風きのこあん	揚げボール	卵・小麦・大豆
		揚げじゃが芋	無し
		きのこあん	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	ひき肉とチンゲン菜の炒め物	ひき肉とチンゲン菜の炒め物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	キャベツとレーズンの甘酢和え	キャベツとレーズンの甘酢和え	小麦
10/30(木)	鶏肉のねぎ塩だれ	鶏肉	大豆・鶏肉
		ねぎ塩だれ	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
		もやし、ニラ	ごま
	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
		香りパン粉	小麦
	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
	さつま芋とハムのごまマヨサラダ	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
10/31(金)	マグロハンバーグ トマトドレッシングがけ ハロウィンかまぼこ添え	マグロハンバーグ	小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉
		トマトドレッシング	小麦・大豆・りんご
		スパゲティーパセリ	小麦
		ハロウィンかまぼこ	小麦・大豆
	南瓜のチーズ入りホワイトソースがけ	揚げ南瓜	卵・小麦・大豆
		チーズ入りホワイトソース	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉
		ブロッコリー	無し
	人参とグリーンピースのマヨサラダ	人参とグリーンピースのマヨサラダ	卵・小麦・大豆
	ひじきと丸天の炒り煮	ひじきと丸天の炒り煮	卵・小麦・大豆
	三色煮豆	三色煮豆	小麦・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、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
10/27(月)	豚肉の旨煮	豚肉の旨煮	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
		白菜の旨煮	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	白身魚 白味噌ごまだれ	白身魚	無し
		ごま味噌だれ	大豆・ごま
		なす、葉大根	小麦・さば・大豆
	大豆と野菜の炒め物	大豆と野菜の炒め物	小麦・大豆
		ピーマン	無し
	真砂のマカロニサラダ	真砂のマカロニサラダ	卵・小麦・大豆・ゼラチン
	キャベツのカレー炒め	キャベツのカレー炒め	小麦・大豆
10/28(火)	豚肉と小松菜の玉子中華炒め	豚肉とキャベツの中華炒め	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
		小松菜と玉子の炒め物	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	国産イワシの梅煮	イワシの梅煮	小麦・大豆
		薄揚げとこんにゃくの炒り煮	小麦・大豆・ごま
	ブロッコリーとコーンのソテー	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
	海鮮しゅうまい	海鮮しゅうまい	卵・小麦・えび・いか・大豆・豚肉
	白菜と人参の中華和え	白菜と人参の中華和え	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
10/29(水)	牛肉となすの和風煮 生姜トッピング	牛肉の和風煮	小麦・牛肉・さば・大豆
		なすの生姜和風煮	小麦・さば・大豆
		おろし生姜	無し
	アジの醤油焼き	アジの醤油焼き	小麦・大豆
		蓮根とこうや豆腐の炒り煮	小麦・大豆・ごま
		玉子焼き	卵・小麦・乳成分・大豆
	ひき肉とチンゲン菜の炒め物	ひき肉とチンゲン菜の炒め物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	キャベツとレーズンの甘酢和え	キャベツとレーズンの甘酢和え	小麦
	枝豆のペペロンチーノ風	枝豆のペペロンチーノ風	大豆
10/30(木)	エビフライ&オムレツ デミグラスソース	エビフライ	小麦・えび
		オムレツ	卵・小麦・大豆
		デミグラスソース	小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉
		パスタ(パセリ)	小麦
	鶏肉のねぎ塩だれ	鶏肉	大豆・鶏肉
		ねぎ塩だれ	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
		もやし、ニラ	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
10/31(金)	マグロハンバーグ トマトドレッシングがけ ハロウィンかまぼこ添え	マグロハンバーグ	小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉
		トマトドレッシング	小麦・大豆・りんご
		スパゲティーパセリ	小麦
		ブロッコリー、南瓜	無し
		ハロウィンかまぼこ	小麦・大豆
	豚肉とホルモンの味噌炒め	豚肉とホルモンの味噌炒め	小麦・牛肉・大豆・豚肉・りんご・ごま
		野菜	無し
	人参とグリーンピースのマヨサラダ	人参とグリーンピースのマヨサラダ	卵・小麦・大豆
	ひじきと丸天の炒り煮	ひじきと丸天の炒り煮	卵・小麦・大豆
	三色煮豆	三色煮豆	小麦・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、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
10/27(月)	白飯	白飯	無し
	ポークデミ	豚肉	小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉
		デミグラスソース	小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉
		ツイストマカロニほうれん草	小麦・大豆
	花がんとじゃが芋のコンソメ煮	じゃが芋のコンソメ煮	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
		花がんとコンソメ煮	小麦・乳成分・大豆・鶏肉
10/28(火)	白飯	白飯	無し
	チキンフリッター 甘酢だれ	チキンフリッター	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉
		甘酢だれ	小麦・大豆・ごま
		いんげん、玉ねぎ	小麦・大豆・ごま
	ブロッコリーのカニ風味あんかけ	ブロッコリー	小麦・さば・大豆
		カニ風味あんかけ	卵・小麦・えび・かに・さば・大豆
10/29(水)	白飯	白飯	無し
	ホタテと野菜のもろみ醤油炒め	ホタテ	小麦・大豆
		豚ひき肉とキャベツのもろみ醤油	小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	さつま芋の金平	さつま芋の金平	小麦・大豆・ごま
		いんげんの金平	小麦・大豆・ごま
10/30(木)	白飯	白飯	無し
	サーモンの塩焼き	サーモンの塩焼き	さけ
		ごぼう	小麦・大豆・ごま
	蓮根と細切りこうや豆腐の金平	蓮根と細切りこうや豆腐の金平	小麦・大豆・ごま
10/31(金)	白飯	白飯	無し
	南瓜コロッケ	南瓜コロッケ	小麦・乳成分・大豆・ごま
		ソース	小麦・大豆・りんご
		スパゲティーパセリ	小麦
	こうや豆腐とそぼろのカレー炒め ハロウィンかまぼこ添え	こうや豆腐とそぼろのカレー炒め	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご
		ハロウィンかまぼこ	小麦・大豆
	根菜と青菜の和え物	根菜と青菜の和え物	小麦・さば・大豆
	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

* 『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
10/27(月)	ポークデミ	豚肉	小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉
		デミグラスソース	小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉
		ツイストマカロニほうれん草	小麦・大豆
	花がんもとじゃが芋のコンソメ煮	じゃが芋のコンソメ煮	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
		花がんものコンソメ煮	小麦・乳成分・大豆・鶏肉
10/28(火)	鶏肉の甘酢だれ	豆たっぷりイタリアンサラダ	小麦・乳成分・アーモンド・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・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
10/29(水)	鶏肉の甘酢だれ	チキン竜田	卵・小麦・大豆・鶏肉
		蓮根入り南蛮だれ	小麦・大豆
	ブロッコリーのカニ風味あんかけ	ブロッコリー	小麦・さば・大豆
		カニ風味あんかけ	卵・小麦・えび・かに・さば・大豆
10/30(木)	キャベツとツナのやみつきサラダ	キャベツとツナのやみつきサラダ	小麦・大豆・ごま
	煮豆	煮豆	小麦・大豆・豚肉
10/31(金)	ホタテと野菜のもろみ醤油炒め	ホタテ	小麦・大豆
		もろみ醤油炒め	小麦・大豆・豚肉
	さつま芋の金平	さつま芋の金平	小麦・大豆・ごま
		いんげんの金平	小麦・大豆・ごま
	湯葉とひじきの和風サラダ	湯葉とひじきの和風サラダ	卵・小麦・大豆・鶏肉
	大根と人参の煮物	大根と人参の煮物	卵・小麦・大豆
10/30(木)	サーモンの塩焼き	サーモンの塩焼き	さけ
		こんにゃくのおかか和え	小麦・大豆・ごま
	豚肉と根菜の金平	豚肉と根菜の金平	小麦・大豆・豚肉・ごま
	赤しそ風味のポテトサラダ	赤しそ風味のポテトサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ゼラチン
	ほうれん草のだし煮	ほうれん草のだし煮	小麦・さば・大豆
10/31(金)	南瓜コロッケ	南瓜コロッケ	卵・小麦・乳成分・大豆
		スパゲティーパセリ	小麦
	こうや豆腐とそぼろのカレー炒め ハロウィンかまぼこ添え	こうや豆腐とそぼろのカレー炒め	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご
		ハロウィンかまぼこ	小麦・大豆
	根菜と青菜の和え物	根菜と青菜の和え物	小麦・大豆
	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

* 『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。