

まごころ御膳_栄養成分表（5日間）

日付	献立	栄養成分							
11/3(月)	文化の日								
11/4(火)	二色そばろご飯	熱量	495 kcal	炭水化物	66.7 g	カリウム	381 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	91 μg
	国産カツオブライ 生姜ポン酢がけ	たんぱく質	15.4 g	糖質	64.0 g	カルシウム	53 mg	ビタミンB1	0.25 mg
	豚肉と絹揚げのオイスター煮	脂質	19.1 g	食物繊維	2.7 g	リン	193 mg	ビタミンB2	0.15 mg
	ポテトサラダ	-	-	食塩相当量	1.9 g	鉄	1.9 mg	ビタミンC	16 mg
	キャベツのカレー炒め	-	-	-	-	-	-	-	-
11/5(水)	白飯	熱量	463 kcal	炭水化物	69.2 g	カリウム	282 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	85 μg
	鶏肉の照り焼き	たんぱく質	15.2 g	糖質	65.9 g	カルシウム	10 mg	ビタミンB1	0.13 mg
	麻婆春雨	脂質	14.3 g	食物繊維	3.3 g	リン	119 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	卯の花といんげんのサラダ	-	-	食塩相当量	2.5 g	鉄	1.8 mg	ビタミンC	25 mg
	チンゲン菜と人参のナムル	-	-	-	-	-	-	-	-
11/6(木)	白飯	熱量	460 kcal	炭水化物	67.0 g	カリウム	435 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	127 μg
	サバの塩焼き	たんぱく質	16.3 g	糖質	64.1 g	カルシウム	47 mg	ビタミンB1	0.20 mg
	なすのそばろあん	脂質	14.7 g	食物繊維	2.9 g	リン	220 mg	ビタミンB2	0.23 mg
	ほうれん草と白菜の黒ごま和え	-	-	食塩相当量	1.9 g	鉄	1.9 mg	ビタミンC	19 mg
	キャベツと高菜の炒め物	-	-	-	-	-	-	-	-
11/7(金)	香りご飯(青じそ)	熱量	530 kcal	炭水化物	70.8 g	カリウム	313 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	89 μg
	チキンカツ ※ソース小袋付	たんぱく質	14.7 g	糖質	68.0 g	カルシウム	5 mg	ビタミンB1	0.19 mg
	キャベツとウインナーのトマトソース	脂質	21.0 g	食物繊維	2.9 g	リン	167 mg	ビタミンB2	0.09 mg
	カリフラワーとツナのサラダ	-	-	食塩相当量	2.0 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	23 mg
	人参と薄揚げの金平	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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						
11/3(月)	文化の日								
11/4(火)	豚肉と花野菜の塩こうじ炒め	熱量	374 kcal	炭水化物	29.5 g	カリウム	606 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	220 μg
	白身魚のつみれと人参の炊き合わせ	たんぱく質	16.4 g	糖質	25.0 g	カルシウム	104 mg	ビタミンB1	0.52 mg
	じゃが芋のそぼろ炒め	脂質	21.8 g	食物繊維	4.5 g	リン	199 mg	ビタミンB2	0.23 mg
	なますのゆず風味	-	-	食塩相当量	2.9 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	35 mg
	人参とツナの炒め物	-	-	-	-	-	-	-	-
11/5(水)	ブリの揚げ煮	熱量	366 kcal	炭水化物	26.9 g	カリウム	615 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	214 μg
	豆腐チャンプルー	たんぱく質	15.8 g	糖質	23.2 g	カルシウム	51 mg	ビタミンB1	0.31 mg
	キャベツと竹輪のポン酢炒め	脂質	22.5 g	食物繊維	3.7 g	リン	191 mg	ビタミンB2	0.24 mg
	白菜と大根のツナマヨサラダ	-	-	食塩相当量	2.9 g	鉄	1.5 mg	ビタミンC	24 mg
	枝豆のだし煮	-	-	-	-	-	-	-	-
11/6(木)	タンドリーチキン風	熱量	439 kcal	炭水化物	26.1 g	カリウム	602 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	108 μg
	野菜コロッケ	たんぱく質	21.4 g	糖質	22.6 g	カルシウム	51 mg	ビタミンB1	0.18 mg
	こうや豆腐の湯葉あんかけ	脂質	27.2 g	食物繊維	3.5 g	リン	269 mg	ビタミンB2	0.21 mg
	ほうれん草とコーンのサラダ	-	-	食塩相当量	2.2 g	鉄	1.9 mg	ビタミンC	36 mg
	もやしの梅和え	-	-	-	-	-	-	-	-
11/7(金)	牛肉と野菜の五目炒め	熱量	355 kcal	炭水化物	28.0 g	カリウム	674 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	175 μg
	さつま芋と蒸し鶏のオリーブオイル風味	たんぱく質	13.3 g	糖質	21.7 g	カルシウム	9 mg	ビタミンB1	0.14 mg
	切干大根と高菜の炒り煮	脂質	21.2 g	食物繊維	6.3 g	リン	178 mg	ビタミンB2	0.19 mg
	豆とオクラの和風ひじきサラダ	-	-	食塩相当量	2.6 g	鉄	2.2 mg	ビタミンC	32 mg
	チンゲン菜と薄揚げの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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							
11/3(月)	文化の日								
11/4(火)	豚肉と花野菜の塩こうじ炒め	熱量	451 kcal	炭水化物	36.6 g	カリウム	772 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	144 μg
	赤魚の煮付け	たんぱく質	21.6 g	糖質	31.9 g	カルシウム	54 mg	ビタミンB1	0.58 mg
	じゃが芋のそぼろ炒め	脂質	24.8 g	食物繊維	4.7 g	リン	274 mg	ビタミンB2	0.26 mg
	なますのゆず風味	-	-	食塩相当量	3.3 g	鉄	1.5 mg	ビタミンC	44 mg
	人参とツナの炒め物	-	-	-	-	-	-	-	-
11/5(水)	鶏肉といんげんのバター醤油	熱量	466 kcal	炭水化物	32.9 g	カリウム	577 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	187 μg
	ブリの揚げ煮	たんぱく質	24.7 g	糖質	28.9 g	カルシウム	47 mg	ビタミンB1	0.18 mg
	キャベツと竹輪のポン酢炒め	脂質	27.1 g	食物繊維	4.0 g	リン	151 mg	ビタミンB2	0.21 mg
	白菜と大根のツナマヨサラダ	-	-	食塩相当量	3.6 g	鉄	1.5 mg	ビタミンC	22 mg
	枝豆のだし煮	-	-	-	-	-	-	-	-
11/6(木)	イカカツ&ひじきコロッケ ※ソース小袋付	熱量	592 kcal	炭水化物	39.1 g	カリウム	734 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	113 μg
	タンドリーチキン風	たんぱく質	28.2 g	糖質	33.6 g	カルシウム	68 mg	ビタミンB1	0.23 mg
	こやや豆腐の湯葉あんかけ	脂質	35.5 g	食物繊維	5.5 g	リン	361 mg	ビタミンB2	0.23 mg
	ほうれん草とコーンのサラダ	-	-	食塩相当量	2.9 g	鉄	2.4 mg	ビタミンC	36 mg
	もやしの梅和え	-	-	-	-	-	-	-	-
11/7(金)	牛肉と野菜の五目炒め	熱量	521 kcal	炭水化物	33.2 g	カリウム	788 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	173 μg
	エビとブロッコリーのマスタード和え	たんぱく質	17.2 g	糖質	26.9 g	カルシウム	3 mg	ビタミンB1	0.17 mg
	切干大根と高菜の炒り煮	脂質	35.5 g	食物繊維	6.3 g	リン	209 mg	ビタミンB2	0.26 mg
	豆とオクラの和風ひじきサラダ	-	-	食塩相当量	3.4 g	鉄	2.7 mg	ビタミンC	25 mg
	チンゲン菜と薄揚げの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-

* のどに詰まらせないように、よく嚙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						
11/3(月)	文化の日								
11/4(火)	白飯	熱量	371 kcal	炭水化物	55.8 g	カリウム	337 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	100 μg
	まぐろカツ ごまたっぷりソース	たんぱく質	9.2 g	糖質	52.9 g	カルシウム	32 mg	ビタミンB1	0.14 mg
	ひき肉と絹揚げのオイスター炒め	脂質	13.0 g	食物繊維	2.9 g	リン	139 mg	ビタミンB2	0.09 mg
	ポテトサラダ	-	-	食塩相当量	1.3 g	鉄	1.4 mg	ビタミンC	18 mg
	キャベツのカレー炒め	-	-	-	-	-	-	-	-
11/5(水)	白飯	熱量	322 kcal	炭水化物	50.3 g	カリウム	151 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	80 μg
	鶏肉の照り焼き	たんぱく質	9.7 g	糖質	47.4 g	カルシウム	25 mg	ビタミンB1	0.09 mg
	麻婆春雨	脂質	9.7 g	食物繊維	2.9 g	リン	91 mg	ビタミンB2	0.07 mg
	卯の花といんげんのサラダ	-	-	食塩相当量	1.6 g	鉄	1.4 mg	ビタミンC	24 mg
	ほうれん草のナムル	-	-	-	-	-	-	-	-
11/6(木)	白飯	熱量	325 kcal	炭水化物	47.8 g	カリウム	320 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	209 μg
	サバの塩焼き	たんぱく質	10.8 g	糖質	45.0 g	カルシウム	55 mg	ビタミンB1	0.17 mg
	ひじきと枝豆の炒り豆腐風	脂質	10.6 g	食物繊維	2.8 g	リン	156 mg	ビタミンB2	0.17 mg
	ほうれん草と白菜の黒ごま和え	-	-	食塩相当量	1.4 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	19 mg
	キャベツと高菜の炒め物	-	-	-	-	-	-	-	-
11/7(金)	白飯	熱量	390 kcal	炭水化物	53.5 g	カリウム	220 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	7 μg
	チキンカツ ※ソース小袋付	たんぱく質	12.1 g	糖質	51.8 g	カルシウム	31 mg	ビタミンB1	0.11 mg
	キャベツとウインナーのトマトソース	脂質	14.1 g	食物繊維	1.8 g	リン	147 mg	ビタミンB2	0.07 mg
	カリフラワーとツナのサラダ	-	-	食塩相当量	1.5 g	鉄	1.0 mg	ビタミンC	18 mg
	人参と薄揚げの煮物	-	-	-	-	-	-	-	-

※ 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							
11/3(月)	文化の日								
11/4(火)	国産カツオブライ 生姜ポン酢がけ	熱量	243 kcal	炭水化物	17.2 g	カリウム	346 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	82 μg
	豚肉と絹揚げのオイスター煮	たんぱく質	9.4 g	糖質	14.9 g	カルシウム	48 mg	ビタミンB1	0.17 mg
	ポテトサラダ	脂質	15.4 g	食物繊維	2.3 g	リン	117 mg	ビタミンB2	0.09 mg
	キャベツのカレー炒め	-	-	食塩相当量	1.7 g	鉄	1.2 mg	ビタミンC	16 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
11/5(水)	鶏肉の照り焼き	熱量	229 kcal	炭水化物	17.2 g	カリウム	262 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	85 μg
	麻婆春雨	たんぱく質	11.4 g	糖質	14.2 g	カルシウム	10 mg	ビタミンB1	0.05 mg
	卵の花といんげんのサラダ	脂質	13.1 g	食物繊維	3.0 g	リン	56 mg	ビタミンB2	0.08 mg
	チンゲン菜と人参のナムル	-	-	食塩相当量	2.4 g	鉄	1.2 mg	ビタミンC	25 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
11/6(木)	サバの塩焼き	熱量	226 kcal	炭水化物	15.0 g	カリウム	416 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	127 μg
	なすのそぼろあん	たんぱく質	12.4 g	糖質	12.4 g	カルシウム	44 mg	ビタミンB1	0.16 mg
	ほうれん草と白菜の黒ごま和え	脂質	13.6 g	食物繊維	2.6 g	リン	157 mg	ビタミンB2	0.23 mg
	キャベツと高菜の炒め物	-	-	食塩相当量	1.8 g	鉄	1.4 mg	ビタミンC	19 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
11/7(金)	チキンカツ ※ソース小袋付	熱量	292 kcal	炭水化物	18.5 g	カリウム	293 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	81 μg
	キャベツとウインナーのトマトソース	たんぱく質	10.6 g	糖質	16.1 g	カルシウム	4 mg	ビタミンB1	0.11 mg
	カリフラワーとツナのサラダ	脂質	19.8 g	食物繊維	2.4 g	リン	102 mg	ビタミンB2	0.08 mg
	人参と薄揚げの金平	-	-	食塩相当量	1.5 g	鉄	0.7 mg	ビタミンC	23 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。

まごころ小箱（小）_栄養成分表（5日間）

日付	献立		栄養成分						
11/3(月)	文化の日								
11/4(火)	白飯	熱量	252 kcal	炭水化物	41.2 g	カリウム	245 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	90 μg
	まぐろカツ ごまたっぷりソース	たんぱく質	7.8 g	糖質	39.1 g	カルシウム	29 mg	ビタミンB1	0.12 mg
	ひき肉と絹揚げのオイスター炒め	脂質	6.8 g	食物繊維	2.1 g	リン	113 mg	ビタミンB2	0.07 mg
	キャベツのカレー炒め	-	-	食塩相当量	1.0 g	鉄	1.2 mg	ビタミンC	17 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
11/5(水)	白飯	熱量	239 kcal	炭水化物	35.1 g	カリウム	126 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	92 μg
	鶏肉の照り焼き	たんぱく質	8.1 g	糖質	33.0 g	カルシウム	21 mg	ビタミンB1	0.05 mg
	卵の花といんげんのサラダ	脂質	7.8 g	食物繊維	2.1 g	リン	67 mg	ビタミンB2	0.05 mg
	ほうれん草のナムル	-	-	食塩相当量	1.3 g	鉄	1.2 mg	ビタミンC	15 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
11/6(木)	白飯	熱量	244 kcal	炭水化物	34.2 g	カリウム	202 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	177 μg
	サバの塩焼き	たんぱく質	8.1 g	糖質	32.3 g	カルシウム	56 mg	ビタミンB1	0.13 mg
	ほうれん草と白菜の黒ごま和え	脂質	8.7 g	食物繊維	1.9 g	リン	119 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	1.1 g	鉄	1.1 mg	ビタミンC	19 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
11/7(金)	白飯	熱量	312 kcal	炭水化物	40.9 g	カリウム	205 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	5 μg
	チキンカツ ※ソース小袋付	たんぱく質	10.5 g	糖質	39.7 g	カルシウム	24 mg	ビタミンB1	0.08 mg
	カリフラワーとツナのサラダ	脂質	11.8 g	食物繊維	1.3 g	リン	123 mg	ビタミンB2	0.05 mg
	人参と薄揚げの煮物	-	-	食塩相当量	1.2 g	鉄	0.8 mg	ビタミンC	9 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
11/3(月)	文化の日		
11/4(火)	二色そばろご飯	白飯 二色そばろ	無し 卵・小麦・牛肉・大豆・豚肉・ごま
	国産カツオフライ 生姜ポン酢がけ	カツオフライ ねぎ生姜ポン酢 ブロッコリー	卵・小麦・大豆 小麦・大豆・ゼラチン 無し
	豚肉と絹揚げのオイスター煮	豚肉と絹揚げのオイスター煮	小麦・乳成分・大豆・豚肉
	ポテトサラダ	ポテトサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉
	キャベツのカレー炒め	キャベツのカレー炒め	小麦・大豆
	白飯	白飯	無し
11/5(水)	鶏肉の照り焼き	鶏肉の照り焼き 野菜炒め	小麦・乳成分・大豆・鶏肉 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	麻婆春雨	麻婆春雨	小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	卵の花といんげんのサラダ	卵の花といんげんのサラダ	卵・小麦・大豆・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
11/6(木)	白飯	白飯	無し
	サバの塩焼き	サバの塩焼き 蓮根と人参の炒り煮 玉子焼き	小麦・さば・大豆 小麦・大豆・ごま 卵・小麦・乳成分・大豆
	なすのそばろあん	なす そばろあん	大豆 小麦・さば・大豆・鶏肉
	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
	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
11/7(金)	香りご飯(青じそ)	白飯 青じそトッピング	無し 無し
	チキンカツ ※ソース小袋付	チキンカツ ツイストマカロニパセリ ソース小袋	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 小麦 大豆・りんご
	キャベツとウインナーのトマトソース	キャベツとウインナーのトマトソース	牛肉・大豆・豚肉
	カリフラワーとツナのサラダ	カリフラワーとツナのサラダ	卵・小麦・大豆
	人参と薄揚げの金平	人参と薄揚げの金平	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
11/3(月)	文化の日		
11/4(火)	豚肉と花野菜の塩こうじ炒め	豚肉の塩こうじ炒め	豚肉
		花野菜の塩こうじ炒め	無し
	白身魚のつみれと人参の炊き合わせ	白身魚のつみれ	卵・小麦・さば・大豆・豚肉
		人参の煮物	小麦・大豆・鶏肉
11/5(水)	ブリの揚げ煮	わかめの煮物	無し
		じゃが芋のそぼろ炒め	小麦・大豆・豚肉・りんご・ゼラチン
	なますのゆず風味	なますのゆず風味	無し
	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
11/6(木)	豆腐チャンプルー	ブリの揚げ煮	小麦・大豆
		蓮根と人参の炒り煮	小麦・大豆・ごま
	キャベツと竹輪のポン酢炒め	チャンプルー	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
		ピーマン	無し
11/7(金)	タンダリーチキン風	キャベツと竹輪のポン酢炒め	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
		白菜と大根のツナマヨサラダ	卵・小麦・大豆
	ほうれん草とコーンのサラダ	枝豆のだし煮	小麦・さば・大豆
11/8(土)	さつま芋と蒸し鶏のオリーブオイル風味	タンダリーチキン風	小麦・大豆・鶏肉
		玉ねぎとパプリカのカレー炒め	無し
		なす	小麦・大豆
	切干大根と高菜の炒り煮	野菜コロッケ	小麦・大豆
		ツイストマカロニパセリ	小麦
11/9(日)	牛肉と野菜の五目炒め	こうや豆腐	小麦・大豆
		カニ風味湯葉あん	卵・小麦・えび・かに・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	チンゲン菜と薄揚げの和え物	ほうれん草とコーンのサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉
		もやしの梅和え	小麦・大豆・ごま
11/10(月)	豆腐チャンプルー	牛肉、玉ねぎ	小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
		五目炒め	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	さつま芋と蒸し鶏のオリーブオイル風味	さつま芋の煮物	小麦・大豆
		フロッコリー	無し
11/11(火)	切干大根と高菜の炒り煮	蒸し鶏のオリーブオイル風味	小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
		切干大根と高菜の炒り煮	小麦・大豆・ごま
	豆とオクラの和風ひじきサラダ		
11/12(水)	チンゲン菜と薄揚げの和え物	豆とオクラの和風ひじきサラダ	卵・小麦・大豆
		チンゲン菜と薄揚げの和え物	小麦・大豆
	なますのゆず風味		

* 『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
11/3(月)	文化の日		
11/4(火)	豚肉と花野菜の塩こうじ炒め	豚肉の塩こうじ炒め 花野菜の塩こうじ炒め	豚肉 無し
	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
	じゃが芋のそぼろ炒め	じゃが芋のそぼろ炒め	小麦・大豆・豚肉・りんご・ゼラチン
	なますのゆず風味	なますのゆず風味	無し
	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
11/5(水)	鶏肉といんげんのバター醤油	鶏肉のバター醤油 いんげんとじゃが芋のバター醤油	小麦・乳成分・大豆・鶏肉 小麦・乳成分・大豆・りんご・ゼラチン
	ブリの揚げ煮	ブリの揚げ煮 蓮根と人参の炒り煮	小麦・大豆 小麦・大豆・ごま
	キャベツと竹輪のポン酢炒め	キャベツと竹輪のポン酢炒め	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	白菜と大根のツナマヨサラダ	白菜と大根のツナマヨサラダ	卵・小麦・大豆
	枝豆のだし煮	枝豆のだし煮	小麦・さば・大豆
11/6(木)	イカカツ&ひじきコロッケ ※ソース小袋付	イカカツ ひじきコロッケ ツイストマカロニパセリ ソース小袋	小麦・いか・大豆 卵・小麦・乳成分・大豆 小麦 大豆・りんご
	タンドリーチキン風	タンドリーチキン風 玉ねぎとパプリカのカレー炒め なす	小麦・大豆・鶏肉 無し 小麦・大豆
	こうや豆腐の湯葉あんかけ	こうや豆腐 カニ風味湯葉あん	小麦・大豆 卵・小麦・えび・かに・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	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
	もやしの梅和え	もやしの梅和え	小麦・大豆・ごま
11/7(金)	牛肉と野菜の五目炒め	牛肉、玉ねぎ 五目炒め	小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	エビとブロッコリーのマスタード和え	エビ 野菜の炒め物 マスタードマヨソース	卵・小麦・えび 小麦・大豆 卵・小麦・大豆・豚肉・りんご
	切干大根と高菜の炒り煮	切干大根と高菜の炒り煮	小麦・大豆・ごま
	豆とオクラの和風ひじきサラダ	豆とオクラの和風ひじきサラダ	卵・小麦・大豆
	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

* 『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
11/3(月)	文化の日		
11/4(火)	白飯	白飯	無し
	まぐろカツ ごまたっぷりソース	まぐろカツ ごまたっぷりソース ブロッコリー	小麦・大豆 小麦・大豆・りんご・ごま 無し
	ひき肉と絹揚げのオイスター炒め	ひき肉と絹揚げのオイスター炒め	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
11/5(水)	白飯	白飯	無し
	鶏肉の照り焼き	鶏肉の照り焼き キャベツソテー	小麦・乳成分・大豆・鶏肉 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
11/6(木)	白飯	白飯	無し
	サバの塩焼き	サバの塩焼き いんげん、人参	さば・大豆 小麦・さば・大豆
11/7(金)	白飯	白飯	無し
	チキンカツ ※ソース小袋付	チキンカツ ソース小袋	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 大豆・りんご
11/8(土)	白飯	白飯	無し
	キャベツとウインナーのトマトソース	キャベツとウインナーのトマトソース	牛肉・大豆・豚肉
11/9(日)	白飯	白飯	無し
	カリフラワーとツナのサラダ	カリフラワーとツナのサラダ	卵・小麦・大豆
11/10(月)	白飯	白飯	無し
	人参と薄揚げの煮物	人参と薄揚げの煮物	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。

まごころ手鞠_アレルギー表（5日間）

日付	献立		アレルギー
11/3(月)	文化の日		
11/4(火)	国産カツオフライ 生姜ポン酢がけ	カツオフライ ねぎ生姜ポン酢 ブロッコリー	卵・小麦・大豆 小麦・大豆・ゼラチン 無し
	豚肉と絹揚げのオイスター煮	豚肉と絹揚げのオイスター煮	小麦・乳成分・大豆・豚肉
	ポテトサラダ	ポテトサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉
11/5(水)	鶏肉の照り焼き	鶏肉の照り焼き 野菜炒め	小麦・乳成分・大豆・鶏肉 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	麻婆春雨	麻婆春雨	小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	卵の花といんげんのサラダ	卵の花といんげんのサラダ	卵・小麦・大豆・ごま
11/6(木)	サバの塩焼き	サバの塩焼き 蓮根と人参の炒り煮 玉子焼き	小麦・さば・大豆 小麦・大豆・ごま 卵・小麦・乳成分・大豆
	なすのそぼろあん	なす そぼろあん	大豆 小麦・さば・大豆・鶏肉
	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
11/7(金)	チキンカツ ※ソース小袋付	チキンカツ ツイストマカロニパセリ ソース小袋	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 小麦 大豆・りんご
	キャベツとウインナーのトマトソース	キャベツとウインナーのトマトソース	牛肉・大豆・豚肉
	カリフラワーとツナのサラダ	カリフラワーとツナのサラダ	卵・小麦・大豆
	人参と薄揚げの金平	人参と薄揚げの金平	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（小）_アレルギー表（5日間）

日付	献立		アレルギー
11/3(月)	文化の日		
11/4(火)	白飯	白飯	無し
	まぐろカツ ごまたっぷりソース	まぐろカツ ごまたっぷりソース ブロッコリー	小麦・大豆 小麦・大豆・りんご・ごま 無し
	ひき肉と絹揚げのオイスター炒め	ひき肉と絹揚げのオイスター炒め	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
11/5(水)	白飯	白飯	無し
	鶏肉の照り焼き	鶏肉の照り焼き キャベツソテー	小麦・乳成分・大豆・鶏肉 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	卵の花といんげんのサラダ	卵の花といんげんのサラダ	卵・小麦・大豆・ごま
11/6(木)	白飯	白飯	無し
	サバの塩焼き	サバの塩焼き いんげん、人参	さば・大豆 小麦・さば・大豆
	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
11/7(金)	白飯	白飯	無し
	チキンカツ ※ソース小袋付	チキンカツ ソース小袋	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 大豆・りんご
	カリフラワーとツナのサラダ	カリフラワーとツナのサラダ	卵・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。