

まごころ御膳_栄養成分表（5日間）

日付	献立	栄養成分							
11/10(月)	白飯	熱量	470 kcal	炭水化物	66.9 g	カリウム	289 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	153 µg
	白だし香る 牛肉じゃが	たんぱく質	12.0 g	糖質	63.4 g	カルシウム	24 mg	ビタミンB1	0.13 mg
	こうや豆腐と人参の炊き合わせ	脂質	17.3 g	食物繊維	3.5 g	リン	173 mg	ビタミンB2	0.09 mg
	キャベツとかまぼこの生姜マヨサラダ	-	-	食塩相当量	2.1 g	鉄	1.8 mg	ビタミンC	26 mg
	ブロッコリーのごま和え	-	-	-	-	-	-	-	-
11/11(火)	ワタミファームのきく芋を使ったふりかけご飯	熱量	483 kcal	炭水化物	72.8 g	カリウム	518 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	212 µg
	白身魚フライ 具沢山タルタルソース	たんぱく質	15.5 g	糖質	69.0 g	カルシウム	45 mg	ビタミンB1	0.25 mg
	豚肉と野菜の炒め物	脂質	15.2 g	食物繊維	3.8 g	リン	200 mg	ビタミンB2	0.12 mg
	青のりポテトビーンズ	-	-	食塩相当量	2.5 g	鉄	1.4 mg	ビタミンC	12 mg
	昆布煮	-	-	-	-	-	-	-	-
11/12(水)	白飯	熱量	476 kcal	炭水化物	75.9 g	カリウム	341 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	99 µg
	豚肉と玉ねぎの焼肉風	たんぱく質	14.3 g	糖質	73.1 g	カルシウム	24 mg	ビタミンB1	0.38 mg
	さつま芋の煮物	脂質	13.0 g	食物繊維	2.8 g	リン	191 mg	ビタミンB2	0.19 mg
	ほうれん草と大根のぬた和え	-	-	食塩相当量	2.0 g	鉄	1.4 mg	ビタミンC	29 mg
	チンゲン菜と薄揚げの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-
11/13(木)	白飯	熱量	466 kcal	炭水化物	64.5 g	カリウム	330 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	106 µg
	国産イワシの生姜煮	たんぱく質	17.6 g	糖質	61.9 g	カルシウム	19 mg	ビタミンB1	0.09 mg
	筑前煮	脂質	15.7 g	食物繊維	2.6 g	リン	219 mg	ビタミンB2	0.22 mg
	春雨と野菜のバター醤油炒め	-	-	食塩相当量	2.0 g	鉄	1.9 mg	ビタミンC	12 mg
	わかめとねぎのナムル	-	-	-	-	-	-	-	-
11/14(金)	味噌そばろご飯	熱量	513 kcal	炭水化物	77.0 g	カリウム	350 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	72 µg
	コーンクリームコロッケ	たんぱく質	15.0 g	糖質	71.4 g	カルシウム	35 mg	ビタミンB1	0.27 mg
	豚肉と白菜のとろーり煮	脂質	16.7 g	食物繊維	5.6 g	リン	206 mg	ビタミンB2	0.17 mg
	蒸し鶏とブロッコリーのおかか和え	-	-	食塩相当量	1.7 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	33 mg
	いんげんのごま和え	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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							
11/10(月)	鮭フライ 美幌峠牧場生乳で作ったホワイトソースがけ	熱量	396 kcal	炭水化物	28.0 g	カリウム	638 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	125 µg
	鶏肉とじゃが芋のコンソメ煮	たんぱく質	20.6 g	糖質	24.4 g	カルシウム	119 mg	ビタミンB1	0.12 mg
	もやしとチンゲン菜の豆腐そぼろ	脂質	22.3 g	食物繊維	3.7 g	リン	141 mg	ビタミンB2	0.12 mg
	シャキシャキごぼうサラダ	-	-	食塩相当量	2.1 g	鉄	1.6 mg	ビタミンC	15 mg
	昆布豆	-	-	-	-	-	-	-	-
11/11(火)	黒酢酢豚	熱量	403 kcal	炭水化物	37.5 g	カリウム	339 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	228 µg
	わかめと野菜のゆず味噌かけ ※ゆず味噌小袋付	たんぱく質	16.1 g	糖質	33.8 g	カルシウム	91 mg	ビタミンB1	0.10 mg
	こうや豆腐とキャベツの甜麺醤（テンメンジャン）炒め	脂質	21.6 g	食物繊維	3.7 g	リン	164 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	ブロッコリーと玉子のサラダ	-	-	食塩相当量	3.4 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	25 mg
	大根と人参の煮物	-	-	-	-	-	-	-	-
11/12(水)	豆腐ハンバーグ 和風ソース	熱量	417 kcal	炭水化物	36.5 g	カリウム	567 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	149 µg
	揚げじゃが芋のキーマカレーソース	たんぱく質	15.2 g	糖質	32.3 g	カルシウム	68 mg	ビタミンB1	0.21 mg
	玉子といんげんの炒め物	脂質	24.1 g	食物繊維	4.3 g	リン	201 mg	ビタミンB2	0.21 mg
	人参の粒マスタードサラダ	-	-	食塩相当量	2.5 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	30 mg
	もやしと高菜のソテー	-	-	-	-	-	-	-	-
11/13(木)	有機さく芋使用！豚肉のひじき炒め スナップエンドウ添え	熱量	360 kcal	炭水化物	26.4 g	カリウム	703 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	208 µg
	餃子 酢醤油だれ	たんぱく質	16.1 g	糖質	19.3 g	カルシウム	83 mg	ビタミンB1	0.49 mg
	花野菜のコールスローサラダ	脂質	22.8 g	食物繊維	7.1 g	リン	216 mg	ビタミンB2	0.27 mg
	蓮根の真砂和え	-	-	食塩相当量	2.7 g	鉄	2.4 mg	ビタミンC	41 mg
	ほうれん草のだし煮	-	-	-	-	-	-	-	-
11/14(金)	サワラの白醤油焼き	熱量	342 kcal	炭水化物	28.7 g	カリウム	443 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	165 µg
	キャベツとウインナーのトマトパスタ	たんぱく質	15.6 g	糖質	25.7 g	カルシウム	30 mg	ビタミンB1	0.17 mg
	なすの南蛮風	脂質	19.1 g	食物繊維	3.0 g	リン	187 mg	ビタミンB2	0.26 mg
	とうもろこしの白和え	-	-	食塩相当量	3.4 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	15 mg
	いんげんとツナのナムル	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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							
11/10(月)	鶏肉と春雨の洋風炒め	熱量	564 kcal	炭水化物	32.7 g	カリウム	808 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	145 µg
	鮭フライ 美幌峠牧場生乳で作ったホワイトソースがけ	たんぱく質	30.6 g	糖質	28.8 g	カルシウム	130 mg	ビタミンB1	0.15 mg
	もやしとチンゲン菜の豆腐そぼろ	脂質	33.9 g	食物繊維	3.9 g	リン	253 mg	ビタミンB2	0.24 mg
	シャキシャキごぼうサラダ	-	-	食塩相当量	3.2 g	鉄	1.9 mg	ビタミンC	20 mg
	昆布豆	-	-	-	-	-	-	-	-
11/11(火)	黒酢酢豚	熱量	479 kcal	炭水化物	48.6 g	カリウム	609 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	200 µg
	白身魚の西京焼き	たんぱく質	19.3 g	糖質	44.1 g	カルシウム	110 mg	ビタミンB1	0.13 mg
	こうや豆腐とキャベツの甜麺醤（テンメンジャン）炒め	脂質	23.5 g	食物繊維	4.5 g	リン	214 mg	ビタミンB2	0.16 mg
	ブロッコリーと玉子のサラダ	-	-	食塩相当量	3.8 g	鉄	1.6 mg	ビタミンC	33 mg
	大根と人参の煮物	-	-	-	-	-	-	-	-
11/12(水)	豆腐ハンバーグ 和風ソース	熱量	491 kcal	炭水化物	27.7 g	カリウム	589 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	155 µg
	あさりと鶏肉の野菜和風あん	たんぱく質	28.0 g	糖質	24.5 g	カルシウム	88 mg	ビタミンB1	0.18 mg
	玉子といんげんの炒め物	脂質	29.7 g	食物繊維	3.2 g	リン	332 mg	ビタミンB2	0.29 mg
	人参の粒マスタードサラダ	-	-	食塩相当量	3.0 g	鉄	6.3 mg	ビタミンC	20 mg
	もやしと高菜のソテー	-	-	-	-	-	-	-	-
11/13(木)	エビフライ＆アジフライ ※ソース小袋付	熱量	471 kcal	炭水化物	37.4 g	カリウム	743 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	207 µg
	有機きく芋使用！豚肉のひじき炒め スナップエンドウ添え	たんぱく質	21.4 g	糖質	29.7 g	カルシウム	103 mg	ビタミンB1	0.52 mg
	花野菜のコールスローサラダ	脂質	28.2 g	食物繊維	7.7 g	リン	284 mg	ビタミンB2	0.27 mg
	蓮根の真砂和え	-	-	食塩相当量	2.7 g	鉄	2.6 mg	ビタミンC	37 mg
	ほうれん草のだし煮	-	-	-	-	-	-	-	-
11/14(金)	鶏肉の照り焼き 卵黄ソース	熱量	505 kcal	炭水化物	25.4 g	カリウム	796 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	81 µg
	サワラの白醤油焼き	たんぱく質	30.4 g	糖質	22.4 g	カルシウム	16 mg	ビタミンB1	0.24 mg
	なすの南蛮風	脂質	30.4 g	食物繊維	3.0 g	リン	354 mg	ビタミンB2	0.35 mg
	とうもろこしの白和え	-	-	食塩相当量	3.5 g	鉄	1.8 mg	ビタミンC	19 mg
	いんげんとツナのナムル	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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							
11/10(月)	白飯	熱量	355 kcal	炭水化物	49.3 g	カリウム	214 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	91 µg
	白だし香る 牛肉じゃが	たんぱく質	9.1 g	糖質	46.6 g	カルシウム	25 mg	ビタミンB1	0.10 mg
	こうや豆腐と人参の炊き合わせ	脂質	13.6 g	食物繊維	2.7 g	リン	136 mg	ビタミンB2	0.07 mg
	キャベツとかまぼこの生姜マヨサラダ	-	-	食塩相当量	1.7 g	鉄	1.5 mg	ビタミンC	24 mg
	ブロッコリーのごま和え	-	-	-	-	-	-	-	-
11/11(火)	白飯	熱量	339 kcal	炭水化物	53.8 g	カリウム	364 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	69 µg
	白身魚フライ 具沢山タルタルソース	たんぱく質	9.4 g	糖質	50.7 g	カルシウム	5 mg	ビタミンB1	0.14 mg
	豚肉と野菜の炒め物	脂質	10.1 g	食物繊維	3.1 g	リン	125 mg	ビタミンB2	0.07 mg
	青のりポテトビーンズ	-	-	食塩相当量	1.2 g	鉄	1.0 mg	ビタミンC	18 mg
	昆布煮	-	-	-	-	-	-	-	-
11/12(水)	白飯	熱量	334 kcal	炭水化物	58.8 g	カリウム	132 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	57 µg
	豚肉と玉ねぎの焼肉風	たんぱく質	7.3 g	糖質	56.7 g	カルシウム	45 mg	ビタミンB1	0.14 mg
	さつま芋の煮物	脂質	8.0 g	食物繊維	2.1 g	リン	112 mg	ビタミンB2	0.07 mg
	ほうれん草と大根のぬた和え	-	-	食塩相当量	1.3 g	鉄	1.0 mg	ビタミンC	20 mg
	白菜と薄揚げのお浸し	-	-	-	-	-	-	-	-
11/13(木)	白飯	熱量	318 kcal	炭水化物	48.2 g	カリウム	285 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	102 µg
	銀ヒラスの西京焼き	たんぱく質	11.5 g	糖質	45.7 g	カルシウム	31 mg	ビタミンB1	0.11 mg
	筑前煮	脂質	8.9 g	食物繊維	2.5 g	リン	149 mg	ビタミンB2	0.11 mg
	春雨と野菜のバター醤油炒め	-	-	食塩相当量	1.4 g	鉄	1.0 mg	ビタミンC	14 mg
	わかめとツナの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-
11/14(金)	白飯	熱量	391 kcal	炭水化物	54.1 g	カリウム	229 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	121 µg
	甘エビ入りクリームコロッケ	たんぱく質	9.6 g	糖質	51.2 g	カルシウム	15 mg	ビタミンB1	0.12 mg
	豚肉と白菜のとろーり煮	脂質	15.9 g	食物繊維	2.9 g	リン	121 mg	ビタミンB2	0.09 mg
	蒸し鶏とブロッコリーのおかか和え	-	-	食塩相当量	1.1 g	鉄	1.0 mg	ビタミンC	19 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							
11/10(月)	白だし香る 牛肉じゃが	熱量	241 kcal	炭水化物	16.4 g	カリウム	271 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	153 µg
	こうや豆腐と人参の炊き合わせ	たんぱく質	7.9 g	糖質	13.2 g	カルシウム	22 mg	ビタミンB1	0.08 mg
	キャベツとかまぼこの生姜マヨサラダ	脂質	16.0 g	食物繊維	3.2 g	リン	113 mg	ビタミンB2	0.07 mg
	ブロッコリーのごま和え	-	-	食塩相当量	2.1 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	26 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
11/11(火)	白身魚フライ 具沢山タルタルソース	熱量	246 kcal	炭水化物	20.6 g	カリウム	460 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	212 µg
	豚肉と野菜の炒め物	たんぱく質	10.9 g	糖質	17.2 g	カルシウム	40 mg	ビタミンB1	0.19 mg
	青のりポテトビーンズ	脂質	14.3 g	食物繊維	3.4 g	リン	128 mg	ビタミンB2	0.11 mg
	昆布煮	-	-	食塩相当量	1.5 g	鉄	0.8 mg	ビタミンC	12 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
11/12(水)	豚肉と玉ねぎの焼肉風	熱量	248 kcal	炭水化物	25.3 g	カリウム	323 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	99 µg
	さつま芋の煮物	たんぱく質	10.4 g	糖質	22.8 g	カルシウム	65 mg	ビタミンB1	0.35 mg
	ほうれん草と大根のぬた和え	脂質	11.7 g	食物繊維	2.5 g	リン	131 mg	ビタミンB2	0.17 mg
	チンゲン菜と薄揚げの和え物	-	-	食塩相当量	1.9 g	鉄	0.9 mg	ビタミンC	29 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
11/13(木)	国産イワシの生姜煮	熱量	238 kcal	炭水化物	14.0 g	カリウム	311 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	106 µg
	筑前煮	たんぱく質	13.6 g	糖質	11.7 g	カルシウム	16 mg	ビタミンB1	0.05 mg
	春雨と野菜のバター醤油炒め	脂質	14.3 g	食物繊維	2.3 g	リン	159 mg	ビタミンB2	0.21 mg
	わかめとねぎのナムル	-	-	食塩相当量	1.9 g	鉄	1.4 mg	ビタミンC	12 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
11/14(金)	コーンクリームコロッケ	熱量	263 kcal	炭水化物	26.7 g	カリウム	298 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	59 µg
	豚肉と白菜のとろーり煮	たんぱく質	9.5 g	糖質	21.5 g	カルシウム	43 mg	ビタミンB1	0.21 mg
	蒸し鶏とブロッコリーのおかか和え	脂質	13.5 g	食物繊維	5.2 g	リン	138 mg	ビタミンB2	0.12 mg
	いんげんのごま和え	-	-	食塩相当量	1.3 g	鉄	1.2 mg	ビタミンC	24 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							
11/10(月)	白飯	熱量	287 kcal	炭水化物	37.3 g	カリウム	195 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	47 µg
	白だし香る 牛肉じゃが	たんぱく質	6.6 g	糖質	34.9 g	カルシウム	21 mg	ビタミンB1	0.09 mg
	キャベツとかまぼこの生姜マヨサラダ	脂質	12.2 g	食物繊維	2.4 g	リン	96 mg	ビタミンB2	0.07 mg
	ブロッコリーのごま和え	-	-	食塩相当量	1.2 g	鉄	1.1 mg	ビタミンC	24 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
11/11(火)	白飯	熱量	258 kcal	炭水化物	38.6 g	カリウム	241 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	67 µg
	白身魚フライ 具沢山タルタルソース	たんぱく質	7.2 g	糖質	37.3 g	カルシウム	4 mg	ビタミンB1	0.10 mg
	豚肉と野菜の炒め物	脂質	8.5 g	食物繊維	1.3 g	リン	91 mg	ビタミンB2	0.05 mg
	昆布煮	-	-	食塩相当量	1.0 g	鉄	0.6 mg	ビタミンC	15 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
11/12(水)	白飯	熱量	244 kcal	炭水化物	38.2 g	カリウム	127 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	57 µg
	豚肉と玉ねぎの焼肉風	たんぱく質	6.2 g	糖質	36.7 g	カルシウム	37 mg	ビタミンB1	0.11 mg
	ほうれん草と大根のぬた和え	脂質	7.8 g	食物繊維	1.5 g	リン	87 mg	ビタミンB2	0.07 mg
	白菜と薄揚げのお浸し	-	-	食塩相当量	1.1 g	鉄	0.8 mg	ビタミンC	12 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
11/13(木)	白飯	熱量	250 kcal	炭水化物	34.5 g	カリウム	233 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	95 µg
	銀ヒラスの西京焼き	たんぱく質	10.6 g	糖質	32.5 g	カルシウム	24 mg	ビタミンB1	0.08 mg
	筑前煮	脂質	7.6 g	食物繊維	2.0 g	リン	130 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	わかめとツナの和え物	-	-	食塩相当量	1.1 g	鉄	0.8 mg	ビタミンC	3 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
11/14(金)	白飯	熱量	307 kcal	炭水化物	41.0 g	カリウム	166 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	27 µg
	甘エビ入りクリームコロッケ	たんぱく質	7.6 g	糖質	38.7 g	カルシウム	14 mg	ビタミンB1	0.09 mg
	蒸し鶏とブロッコリーのおかか和え	脂質	12.9 g	食物繊維	2.3 g	リン	93 mg	ビタミンB2	0.07 mg
	いんげんと人参のお浸し	-	-	食塩相当量	0.9 g	鉄	0.8 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
11/10(月)	白飯	白飯	無し
	白だし香る 牛肉じゃが	じゃが芋の煮物 牛肉、野菜 グリーンピース	小麦・さば・大豆・りんご・ゼラチン 小麦・牛肉・さば・大豆 無し
	こうや豆腐と人参の炊き合わせ	こうや豆腐の煮物 人参の煮物	卵・小麦・さば・大豆 小麦・大豆・鶏肉
	キャベツとかまぼこの生姜マヨサラダ	キャベツとかまぼこの生姜マヨサラダ	卵・小麦・大豆
11/11(火)	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
	ワタミファームのきく芋を使った ふりかけご飯	白だしご飯 きく芋ふりかけ	小麦・さば・大豆 小麦・大豆
	白身魚フライ 具沢山タルタルソース	白身魚フライ タルタルソース	小麦・大豆 卵・小麦・大豆
	豚肉と野菜の炒め物	豚肉と野菜の炒め物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	青のりポテトビーンズ	青のりポテトビーンズ	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	昆布煮	昆布煮	小麦・大豆
11/12(水)	白飯	白飯	無し
	豚肉と玉ねぎの焼肉風	豚肉と玉ねぎの焼肉風 キャベツ、人参	小麦・大豆・豚肉・ごま 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	さつま芋の煮物	さつま芋の煮物 オクラ	小麦・大豆 小麦・大豆
	ほうれん草と大根のぬた和え	ほうれん草と大根のぬた和え	小麦・大豆
11/13(木)	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
	白飯	白飯	無し
	国産イワシの生姜煮	イワシの生姜煮 こんにゃくのおかか和え	小麦・大豆 小麦・大豆・ごま
	筑前煮	鶏肉とごぼうの煮物 人参の煮物	小麦・大豆・鶏肉 小麦・大豆・鶏肉
11/14(金)	春雨と野菜のバター醤油炒め	春雨と野菜のバター醤油炒め	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	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
	味噌そばろご飯	白飯 味噌そばろ	無し 大豆・鶏肉
	コーンクリームコロッケ	コーンクリームコロッケ スパゲティーパセリ	小麦・乳成分・大豆・ゼラチン 小麦
	豚肉と白菜のとりーり煮	豚肉と白菜のとりーり煮	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	蒸し鶏とブロッコリーのおかか和え	蒸し鶏とブロッコリーのおかか和え	小麦・大豆・鶏肉
	いんげんのごま和え	いんげんのごま和え	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
11/10(月)	鮭フライ 美幌峠牧場生乳で作ったホワイトソースがけ	鮭フライ 美幌峠牧場生乳使用ホワイトソース パセリ	小麦・さけ・大豆 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 無し
	鶏肉とじゃが芋のコンソメ煮	じゃが芋のコンソメ煮 鶏肉と野菜のコンソメ煮	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	もやしとチンゲン菜の豆腐そぼろ	もやしとチンゲン菜の豆腐そぼろ	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
11/11(火)	黒酢酢豚	酢豚肉 人参、たまねぎ 蓮根 ピーマン	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 無し
	わかめと野菜のゆず味噌かけ ※ゆず味噌小袋付	わかめと野菜の和え物 ゆず味噌小袋	小麦・大豆 大豆
	こうや豆腐とキャベツの甜麺醤(テンメンジャン)炒め	こうや豆腐とキャベツの甜麺醤(テンメンジャン)炒め	小麦・落花生・さば・大豆・ごま
11/12(水)	ブロッコリーと玉子のサラダ	ブロッコリーと玉子のサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉
	大根と人参の煮物	大根と人参の煮物	卵・小麦・大豆
	豆腐ハンバーグ 和風ソース	豆腐ハンバーグ 和風ソース スパゲティー和風 ブロッコリー	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 小麦・大豆 小麦・大豆 無し
		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
	玉子といんげんの炒め物	玉子といんげんの炒め物	卵・小麦・乳成分・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
11/13(木)	人参の粒マスタードサラダ	人参の粒マスタードサラダ	卵・小麦・落花生・大豆・豚肉・りんご
	もやしと高菜のソテー	もやしと高菜のソテー	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	有機きく芋使用！豚肉のひじき炒め スナッPEndウ添え	有機きく芋使用！豚肉のひじき炒め スナッPEndウ	小麦・さば・大豆・豚肉 無し
	餃子 酢醤油だれ	餃子 酢醤油だれ	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆・ゼラチン・ごま
11/14(金)	花野菜のコールスローサラダ	花野菜のコールスローサラダ	小麦・大豆
	蓮根の真砂和え	蓮根の真砂和え	小麦・大豆・ゼラチン・ごま
	ほうれん草のだし煮	ほうれん草のだし煮	小麦・さば・大豆
	サワラの白醤油焼き	サワラの白醤油焼き 蓮根とこんにゃくの炒り煮 玉子焼き	小麦・大豆 小麦・大豆・ごま 卵・小麦・乳成分・大豆
11/14(金)	キャベツとウインナーのトマトパスタ	キャベツとウインナーのトマトパスタ 香りパン粉	小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 小麦
	なすの南蛮風	なすの南蛮風 南蛮風ジュレ	小麦・大豆 小麦・大豆・ゼラチン
	とうもろこしの白和え	とうもろこしの白和え	卵・小麦・えび・かに・大豆・ごま
	いんげんとツナのナムル	いんげんとツナのナムル	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
11/10(月)	鶏肉と春雨の洋風炒め	鶏肉の洋風炒め	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
		春雨の洋風炒め	小麦・乳成分・大豆・鶏肉
	鮭フライ 美幌峠牧場生乳で作ったホワイトソースがけ	鮭フライ	小麦・さけ・大豆
		美幌峠牧場生乳使用ホワイトソース	卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉
		パセリ	無し
11/11(火)	黒酢酢豚	もやしとチンゲン菜の豆腐そぼろ	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	白身魚の西京焼き	シャキシャキごぼうサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・ごま
11/12(水)	豆腐ハンバーグ 和風ソース	昆布豆	小麦・大豆・ゼラチン
	あさりと鶏肉の野菜和風あん	酢豚肉	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
		人参、たまねぎ	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
		蓮根	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
11/13(木)	豆腐ハンバーグ 和風ソース	じゃが芋	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
		ピーマン	無し
		白身魚の西京焼き	大豆
	あさりと鶏肉の野菜和風あん	たけのこといんげんのおかか和え	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
11/14(金)	豆腐ハンバーグ 和風ソース	こうや豆腐とキャベツの甜麺醤(テンメンジャン)炒め	小麦・落花生・さば・大豆・ごま
	あさりと鶏肉の野菜和風あん	ブロッコリーと玉子のサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉
11/15(土)	豆腐ハンバーグ 和風ソース	大根と人参の煮物	卵・小麦・大豆
	あさりと鶏肉の野菜和風あん	エビフライ	小麦・えび
		アジフライ	小麦・大豆
		スパゲティーパセリ	小麦
11/16(日)	豆腐ハンバーグ 和風ソース	ソース小袋	大豆・りんご
	あさりと鶏肉の野菜和風あん	有機きく芋使用！豚肉のひじき炒め	小麦・さば・大豆・豚肉
		スナッPEndウ	無し
11/17(月)	豆腐ハンバーグ 和風ソース	花野菜のコールスローサラダ	小麦・大豆
	あさりと鶏肉の野菜和風あん	蓮根の真砂和え	小麦・大豆・ゼラチン・ごま
11/18(火)	豆腐ハンバーグ 和風ソース	ほうれん草のだし煮	小麦・さば・大豆
	あさりと鶏肉の野菜和風あん	鶏肉の照り焼き	小麦・大豆・鶏肉
		もやし、ニラ	ごま
		卵黄ソース	卵・乳成分・大豆・ゼラチン
11/19(水)	豆腐ハンバーグ 和風ソース		
	あさりと鶏肉の野菜和風あん	サワラの白醤油焼き	小麦・大豆
		蓮根とこんにゃくの炒り煮	小麦・大豆・ごま
11/20(木)	豆腐ハンバーグ 和風ソース		
	あさりと鶏肉の野菜和風あん	なすの南蛮風	小麦・大豆
		南蛮風ジュレ	小麦・大豆・ゼラチン
11/21(金)	豆腐ハンバーグ 和風ソース		
	あさりと鶏肉の野菜和風あん	とうもろこしの白和え	卵・小麦・えび・かに・大豆・ごま
11/22(土)	豆腐ハンバーグ 和風ソース	いんげんとツナのナムル	小麦・大豆・ごま
	あさりと鶏肉の野菜和風あん		
11/23(日)	豆腐ハンバーグ 和風ソース		
	あさりと鶏肉の野菜和風あん		

* 『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
11/10(月)	白飯	白飯	無し
	白だし香る 牛肉じゃが	じゃが芋の煮物 牛肉、野菜 グリーンピース	小麦・さば・大豆・りんご・ゼラチン 小麦・牛肉・さば・大豆 無し
	こうや豆腐と人参の炊き合わせ	こうや豆腐の煮物 人参の煮物	卵・小麦・さば・大豆 小麦・大豆・鶏肉
	キャベツとかまぼこの生姜マヨサラダ	キャベツとかまぼこの生姜マヨサラダ	卵・小麦・大豆
11/11(火)	白飯	白飯	無し
	白身魚フライ 具沢山タルタルソース	白身魚フライ 具沢山タルタルソース	小麦・大豆 卵・小麦・大豆
	豚肉と野菜の炒め物	豚肉と野菜の炒め物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	青のりポテトビーンズ	青のりポテトビーンズ	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
11/12(水)	白飯	白飯	無し
	豚肉と玉ねぎの焼肉風	豚肉と玉ねぎの焼肉風 キャベツ、人参	小麦・大豆・豚肉・ごま 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	さつま芋の煮物	さつま芋の煮物	小麦・大豆
	ほうれん草と大根のぬた和え	ほうれん草と大根のぬた和え	小麦・大豆
11/13(木)	白飯	白飯	無し
	銀ヒラスの西京焼き	銀ヒラスの西京焼き 蓮根炒り煮	大豆 小麦・大豆・ごま
	筑前煮	鶏肉とごぼうの煮物 人参の煮物	小麦・大豆・鶏肉 小麦・大豆・鶏肉
	春雨と野菜のバター醤油炒め	春雨と野菜のバター醤油炒め	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
11/14(金)	白飯	白飯	無し
	甘エビ入りクリームコロッケ	甘エビ入りクリームコロッケ	小麦・乳成分・えび・大豆・鶏肉・ゼラチン
	豚肉と白菜のとろーり煮	豚肉と白菜のとろーり煮	小麦・大豆・豚肉
	蒸し鶏とブロッコリーのおかか和え	蒸し鶏とブロッコリーのおかか和え	小麦・大豆・鶏肉
	いんげんと人参のお浸し	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、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
11/10(月)	白だし香る 牛肉じゃが	じゃが芋の煮物	小麦・さば・大豆・りんご・ゼラチン
		牛肉、野菜	小麦・牛肉・さば・大豆
		グリーンピース	無し
	こうや豆腐と人参の炊き合わせ	こうや豆腐の煮物	卵・小麦・さば・大豆
		人参の煮物	小麦・大豆・鶏肉
	キャベツとかまぼこの生姜マヨサラダ	キャベツとかまぼこの生姜マヨサラダ	卵・小麦・大豆
11/11(火)	白身魚フライ 具沢山タルタルソース	白身魚フライ	小麦・大豆
		タルタルソース	卵・小麦・大豆
	豚肉と野菜の炒め物	豚肉と野菜の炒め物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	青のりポテトビーンズ	青のりポテトビーンズ	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
11/12(水)	豚肉と玉ねぎの焼肉風	豚肉と玉ねぎの焼肉風	小麦・大豆・豚肉・ごま
		キャベツ、人参	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	さつま芋の煮物	さつま芋の煮物	小麦・大豆
		オクラ	小麦・大豆
	ほうれん草と大根のめた和え	ほうれん草と大根のめた和え	小麦・大豆
11/13(木)	国産イワシの生姜煮	イワシの生姜煮	小麦・大豆
		こんにゃくのおかか和え	小麦・大豆・ごま
	筑前煮	鶏肉とごぼうの煮物	小麦・大豆・鶏肉
		人参の煮物	小麦・大豆・鶏肉
	春雨と野菜のバター醤油炒め	春雨と野菜のバター醤油炒め	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
11/14(金)	コーンクリームコロッケ	コーンクリームコロッケ	小麦・乳成分・大豆・ゼラチン
		スパゲティーパセリ	小麦
	豚肉と白菜のとろーり煮	豚肉と白菜のとろーり煮	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	蒸し鶏とブロッコリーのおかか和え	蒸し鶏とブロッコリーのおかか和え	小麦・大豆・鶏肉
11/15(土)	いんげんのごま和え	いんげんのごま和え	小麦・大豆・ごま
	鶏肉と野菜の炒め物	鶏肉と野菜の炒め物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	ほうれん草と大根のめた和え	ほうれん草と大根のめた和え	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（小）_アレルギー表（5日間）

日付	献立		アレルギー
11/10(月)	白飯	白飯	無し
	白だし香る 牛肉じゃが	じゃが芋の煮物 牛肉、野菜 グリーンピース	小麦・さば・大豆・りんご・ゼラチン 小麦・牛肉・さば・大豆 無し
	キャベツとかまぼこの生姜マヨサラダ	キャベツとかまぼこの生姜マヨサラダ	卵・小麦・大豆
	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
11/11(火)	白飯	白飯	無し
	白身魚フライ 具沢山タルタルソース	白身魚フライ 具沢山タルタルソース	小麦・大豆 卵・小麦・大豆
	豚肉と野菜の炒め物	豚肉と野菜の炒め物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	昆布煮	昆布煮	小麦・大豆
11/12(水)	白飯	白飯	無し
	豚肉と玉ねぎの焼肉風	豚肉と玉ねぎの焼肉風 キャベツ、人参	小麦・大豆・豚肉・ごま 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	ほうれん草と大根のめた和え	ほうれん草と大根のめた和え	小麦・大豆
	白菜と薄揚げのお浸し	白菜と薄揚げのお浸し	小麦・さば・大豆
11/13(木)	白飯	白飯	無し
	銀ヒラスの西京焼き	銀ヒラスの西京焼き 蓮根炒り煮	大豆 小麦・大豆・ごま
	筑前煮	鶏肉とごぼうの煮物 人参の煮物	小麦・大豆・鶏肉 小麦・大豆・鶏肉
	わかめとツナの和え物	わかめとツナの和え物	大豆
11/14(金)	白飯	白飯	無し
	甘エビ入りクリームコロッケ	甘エビ入りクリームコロッケ	小麦・乳成分・えび・大豆・鶏肉・ゼラチン
	蒸し鶏とブロッコリーのおかか和え	蒸し鶏とブロッコリーのおかか和え	小麦・大豆・鶏肉
	いんげんと人参のお浸し	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、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。