

まごころ御膳_栄養成分表（5日間）

日付	献立	栄養成分							
11/17(月)	白飯	熱量	474 kcal	炭水化物	75.8 g	カリウム	301 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	119 µg
	ブリの照り焼き	たんぱく質	11.9 g	糖質	72.5 g	カルシウム	39 mg	ビタミンB1	0.21 mg
	麻婆なす	脂質	14.0 g	食物繊維	3.3 g	リン	160 mg	ビタミンB2	0.15 mg
	あおさポテトサラダ	-	-	食塩相当量	1.5 g	鉄	1.6 mg	ビタミンC	9 mg
	ほうれん草のだし煮	-	-	-	-	-	-	-	-
11/18(火)	サーモン菜飯	熱量	485 kcal	炭水化物	65.4 g	カリウム	459 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	207 µg
	豚肉の生姜焼き	たんぱく質	15.7 g	糖質	61.3 g	カルシウム	36 mg	ビタミンB1	0.41 mg
	南瓜と人参の炊き合わせ	脂質	18.2 g	食物繊維	4.1 g	リン	218 mg	ビタミンB2	0.22 mg
	マカロニとブロッコリーのピーナッツサラダ	-	-	食塩相当量	2.7 g	鉄	1.6 mg	ビタミンC	38 mg
	小松菜ときのこの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-
11/19(水)	白飯	熱量	501 kcal	炭水化物	72.1 g	カリウム	334 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	79 µg
	カレイの唐揚げ 秋限定きのこあん	たんぱく質	19.3 g	糖質	68.9 g	カルシウム	14 mg	ビタミンB1	0.20 mg
	こうや豆腐と野菜の炒め物	脂質	15.6 g	食物繊維	3.2 g	リン	270 mg	ビタミンB2	0.30 mg
	マカロニの真砂クリーム煮	-	-	食塩相当量	1.6 g	鉄	1.6 mg	ビタミンC	14 mg
	大根とこんにゃくのサイコロ煮	-	-	-	-	-	-	-	-
11/20(木)	白飯	熱量	473 kcal	炭水化物	69.8 g	カリウム	434 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	129 µg
	和風ハンバーグ	たんぱく質	13.7 g	糖質	66.6 g	カルシウム	9 mg	ビタミンB1	0.19 mg
	じゃがバタコーン	脂質	15.9 g	食物繊維	3.2 g	リン	190 mg	ビタミンB2	0.16 mg
	ブロッコリーと蒸し鶏の和え物	-	-	食塩相当量	1.6 g	鉄	1.6 mg	ビタミンC	21 mg
	人参とツナの炒め物	-	-	-	-	-	-	-	-
11/21(金)	わかめご飯	熱量	485 kcal	炭水化物	63.6 g	カリウム	384 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	180 µg
	鶏の唐揚げ ねぎ塩おろし	たんぱく質	19.7 g	糖質	59.9 g	カルシウム	58 mg	ビタミンB1	0.22 mg
	ほうれん草と玉子の炒め物	脂質	17.5 g	食物繊維	3.8 g	リン	211 mg	ビタミンB2	0.41 mg
	豆豆サラダ	-	-	食塩相当量	3.3 g	鉄	1.9 mg	ビタミンC	10 mg
	キャベツのしば漬け和え	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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							
11/17(月)	チキン南蛮 ※タルタルソース小袋付	熱量	411 kcal	炭水化物	28.6 g	カリウム	498 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	167 μg
	花野菜と五穀のトマトドレッシングサラダ	たんぱく質	18.7 g	糖質	23.2 g	カルシウム	23 mg	ビタミンB1	0.17 mg
	ひじきと水くわいの炒め煮	脂質	25.4 g	食物繊維	5.4 g	リン	205 mg	ビタミンB2	0.22 mg
	大根の梅和え	-	-	食塩相当量	3.2 g	鉄	2.3 mg	ビタミンC	44 mg
	チンゲン菜と薄揚げの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-
11/18(火)	サバの味噌煮	熱量	340 kcal	炭水化物	25.6 g	カリウム	575 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	78 μg
	牛肉と大根の煮物	たんぱく質	13.0 g	糖質	22.3 g	カルシウム	51 mg	ビタミンB1	0.15 mg
	豆腐と野菜の煮物	脂質	20.7 g	食物繊維	3.3 g	リン	185 mg	ビタミンB2	0.20 mg
	里芋の明太風味マヨサラダ	-	-	食塩相当量	2.5 g	鉄	1.5 mg	ビタミンC	16 mg
	ほうれん草とコーンの炒め物	-	-	-	-	-	-	-	-
11/19(水)	玉子焼き 中華あん	熱量	385 kcal	炭水化物	24.2 g	カリウム	508 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	190 μg
	豚肉ともやしのニラ炒め	たんぱく質	15.2 g	糖質	20.4 g	カルシウム	63 mg	ビタミンB1	0.29 mg
	乱切りじゃが芋のサーモンフレーク炒め	脂質	25.7 g	食物繊維	3.8 g	リン	220 mg	ビタミンB2	0.24 mg
	ブロッコリーとハムのサラダ	-	-	食塩相当量	2.8 g	鉄	1.6 mg	ビタミンC	32 mg
	煮豆	-	-	-	-	-	-	-	-
11/20(木)	とんかつ ※ソース小袋付	熱量	409 kcal	炭水化物	16.0 g	カリウム	577 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	116 μg
	南瓜のふわふわ豆腐	たんぱく質	19.5 g	糖質	13.4 g	カルシウム	71 mg	ビタミンB1	0.56 mg
	蒸し鶏と切干大根のサラダ	脂質	30.2 g	食物繊維	2.6 g	リン	212 mg	ビタミンB2	0.28 mg
	蓮根とこんにゃくの金平	-	-	食塩相当量	2.6 g	鉄	1.4 mg	ビタミンC	18 mg
	もやしと人参のポン酢和え	-	-	-	-	-	-	-	-
11/21(金)	牛肉ときのこの甘辛煮 ワタミファームの有機さつま芋を添えて	熱量	388 kcal	炭水化物	35.2 g	カリウム	601 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	60 μg
	カニカマの天ぷら ※天つゆ小袋付	たんぱく質	13.1 g	糖質	30.8 g	カルシウム	35 mg	ビタミンB1	0.18 mg
	鶏肉とキャベツのコンソメ炒め	脂質	22.1 g	食物繊維	4.4 g	リン	171 mg	ビタミンB2	0.18 mg
	たけのこの姫皮とグリーンピースの和え物	-	-	食塩相当量	2.3 g	鉄	1.4 mg	ビタミンC	36 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。

まごころダブル_栄養成分表（5日間）

日付	献立	栄養成分							
11/17(月)	チキン南蛮 ※タルタルソース小袋付	熱量	521 kcal	炭水化物	27.8 g	カリウム	796 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	303 μg
	イカと豚肉の中華炒め	たんぱく質	25.4 g	糖質	23.0 g	カルシウム	113 mg	ビタミンB1	0.33 mg
	ひじきと水くわいの炒め煮	脂質	34.7 g	食物繊維	4.9 g	リン	300 mg	ビタミンB2	0.30 mg
	大根の梅和え	-	-	食塩相当量	4.1 g	鉄	2.7 mg	ビタミンC	27 mg
	チンゲン菜と薄揚げの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-
11/18(火)	豚肉となすのポン酢ジュレ ゆず風味	熱量	474 kcal	炭水化物	33.7 g	カリウム	820 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	118 μg
	サバの味噌煮	たんぱく質	21.0 g	糖質	29.5 g	カルシウム	69 mg	ビタミンB1	0.56 mg
	豆腐と野菜の煮物	脂質	28.7 g	食物繊維	4.2 g	リン	281 mg	ビタミンB2	0.31 mg
	里芋の明太風味マヨサラダ	-	-	食塩相当量	3.6 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	23 mg
	ほうれん草とコーンの炒め物	-	-	-	-	-	-	-	-
11/19(水)	玉子焼き 中華あん	熱量	498 kcal	炭水化物	27.9 g	カリウム	696 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	306 μg
	鶏肉ときのこのXO醤炒め	たんぱく質	23.7 g	糖質	23.4 g	カルシウム	12 mg	ビタミンB1	0.18 mg
	乱切りじゃが芋のサーモンフレーク炒め	脂質	32.1 g	食物繊維	4.5 g	リン	305 mg	ビタミンB2	0.33 mg
	ブロッコリーとハムのサラダ	-	-	食塩相当量	3.0 g	鉄	2.0 mg	ビタミンC	49 mg
	煮豆	-	-	-	-	-	-	-	-
11/20(木)	とんかつ ※ソース小袋付	熱量	472 kcal	炭水化物	21.5 g	カリウム	813 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	98 μg
	エビと絹揚げのそぼろ炒め煮	たんぱく質	23.7 g	糖質	18.4 g	カルシウム	101 mg	ビタミンB1	0.68 mg
	蒸し鶏と切干大根のサラダ	脂質	33.1 g	食物繊維	3.1 g	リン	284 mg	ビタミンB2	0.31 mg
	蓮根とこんにゃくの金平	-	-	食塩相当量	2.9 g	鉄	2.0 mg	ビタミンC	24 mg
	もやしと人参のポン酢和え	-	-	-	-	-	-	-	-
11/21(金)	牛肉とがんもどきのすき煮	熱量	472 kcal	炭水化物	32.2 g	カリウム	631 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	227 μg
	天ぷら（南瓜入りかき揚げ・カニカマ） ※天つゆ小袋付	たんぱく質	20.1 g	糖質	27.5 g	カルシウム	74 mg	ビタミンB1	0.16 mg
	鶏肉とキャベツのコンソメ炒め	脂質	28.7 g	食物繊維	4.7 g	リン	224 mg	ビタミンB2	0.19 mg
	たけのこの姫皮とグリーンピースの和え物	-	-	食塩相当量	3.2 g	鉄	2.2 mg	ビタミンC	33 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。

まごころ小箱_栄養成分表（5日間）

日付	献立	栄養成分							
11/17(月)	白飯	熱量	363 kcal	炭水化物	57.2 g	カリウム	282 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	32 µg
	ブリの照り焼き	たんぱく質	9.2 g	糖質	54.7 g	カルシウム	21 mg	ビタミンB1	0.16 mg
	麻婆なす	脂質	11.2 g	食物繊維	2.5 g	リン	125 mg	ビタミンB2	0.11 mg
	あおさポテトサラダ	-	-	食塩相当量	1.3 g	鉄	1.2 mg	ビタミンC	7 mg
	うぐいす豆	-	-	-	-	-	-	-	-
11/18(火)	白飯	熱量	305 kcal	炭水化物	49.9 g	カリウム	328 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	200 µg
	豚肉の生姜焼き	たんぱく質	7.6 g	糖質	46.7 g	カルシウム	18 mg	ビタミンB1	0.14 mg
	南瓜と人参の炊き合わせ	脂質	9.0 g	食物繊維	3.2 g	リン	106 mg	ビタミンB2	0.09 mg
	わかめと切干大根のツナサラダ	-	-	食塩相当量	1.5 g	鉄	1.0 mg	ビタミンC	20 mg
	ほうれん草ときのこの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-
11/19(水)	白飯	熱量	335 kcal	炭水化物	50.7 g	カリウム	226 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	28 µg
	カレイの唐揚げ 秋限定きのこあん	たんぱく質	11.9 g	糖質	48.8 g	カルシウム	30 mg	ビタミンB1	0.12 mg
	こうや豆腐と野菜の炒め物	脂質	10.0 g	食物繊維	1.9 g	リン	168 mg	ビタミンB2	0.16 mg
	マカロニの真砂クリーム煮	-	-	食塩相当量	1.1 g	鉄	1.0 mg	ビタミンC	10 mg
	大根のおかか和え	-	-	-	-	-	-	-	-
11/20(木)	白飯	熱量	362 kcal	炭水化物	53.3 g	カリウム	363 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	112 µg
	和風ハンバーグ	たんぱく質	10.8 g	糖質	50.1 g	カルシウム	8 mg	ビタミンB1	0.12 mg
	じゃがバター	脂質	12.5 g	食物繊維	3.2 g	リン	140 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	ブロッコリーと蒸し鶏の和え物	-	-	食塩相当量	1.6 g	鉄	1.2 mg	ビタミンC	28 mg
	人参とツナの炒め物	-	-	-	-	-	-	-	-
11/21(金)	白飯	熱量	364 kcal	炭水化物	48.8 g	カリウム	329 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	97 µg
	鶏の唐揚げ ねぎ塩おろし	たんぱく質	13.5 g	糖質	45.3 g	カルシウム	52 mg	ビタミンB1	0.19 mg
	ほうれん草と玉子の炒め物	脂質	13.3 g	食物繊維	3.5 g	リン	158 mg	ビタミンB2	0.24 mg
	豆豆サラダ	-	-	食塩相当量	1.5 g	鉄	1.6 mg	ビタミンC	23 mg
	キャベツと葉大根の梅おかか和え	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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。

まごころ手鞠_栄養成分表（5日間）

日付	献立	栄養成分							
11/17(月)	ブリの照り焼き	熱量	244 kcal	炭水化物	25.2 g	カリウム	283 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	119 µg
	麻婆なす	たんぱく質	7.9 g	糖質	22.2 g	カルシウム	37 mg	ビタミンB1	0.17 mg
	あおさポテトサラダ	脂質	12.8 g	食物繊維	3.0 g	リン	100 mg	ビタミンB2	0.14 mg
	ほうれん草のだし煮	-	-	食塩相当量	1.4 g	鉄	1.1 mg	ビタミンC	9 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
11/18(火)	豚肉の生姜焼き	熱量	256 kcal	炭水化物	17.7 g	カリウム	373 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	189 µg
	南瓜と人参の炊き合わせ	たんぱく質	9.8 g	糖質	14.2 g	カルシウム	58 mg	ビタミンB1	0.32 mg
	マカロニとブロッコリーのピーナッツサラダ	脂質	16.7 g	食物繊維	3.5 g	リン	130 mg	ビタミンB2	0.18 mg
	小松菜ときのこの和え物	-	-	食塩相当量	2.2 g	鉄	1.0 mg	ビタミンC	34 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
11/19(水)	カレイの唐揚げ 秋限定きのこあん	熱量	269 kcal	炭水化物	21.7 g	カリウム	316 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	79 µg
	こうや豆腐と野菜の炒め物	たんぱく質	15.3 g	糖質	18.9 g	カルシウム	11 mg	ビタミンB1	0.15 mg
	マカロニの真砂クリーム煮	脂質	14.3 g	食物繊維	2.8 g	リン	210 mg	ビタミンB2	0.30 mg
	大根とこんにゃくのサイコロ煮	-	-	食塩相当量	1.6 g	鉄	1.1 mg	ビタミンC	14 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
11/20(木)	和風ハンバーグ	熱量	242 kcal	炭水化物	19.4 g	カリウム	416 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	129 µg
	じゃがバタコーン	たんぱく質	9.7 g	糖質	16.5 g	カルシウム	7 mg	ビタミンB1	0.15 mg
	ブロッコリーと蒸し鶏の和え物	脂質	14.7 g	食物繊維	2.9 g	リン	130 mg	ビタミンB2	0.13 mg
	人参とツナの炒め物	-	-	食塩相当量	1.5 g	鉄	1.1 mg	ビタミンC	21 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
11/21(金)	鶏の唐揚げ ねぎ塩おろし	熱量	257 kcal	炭水化物	14.8 g	カリウム	351 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	179 µg
	ほうれん草と玉子の炒め物	たんぱく質	15.6 g	糖質	11.7 g	カルシウム	49 mg	ビタミンB1	0.20 mg
	豆豆サラダ	脂質	15.6 g	食物繊維	3.1 g	リン	146 mg	ビタミンB2	0.39 mg
	キャベツのしば漬け和え	-	-	食塩相当量	2.2 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	10 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							
11/17(月)	白飯	熱量	278 kcal	炭水化物	42.5 g	カリウム	205 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	12 µg
	ブリの照り焼き	たんぱく質	7.9 g	糖質	40.6 g	カルシウム	18 mg	ビタミンB1	0.13 mg
	麻婆なす	脂質	8.9 g	食物繊維	1.9 g	リン	97 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	うぐいす豆	-	-	食塩相当量	1.0 g	鉄	1.0 mg	ビタミンC	5 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
11/18(火)	白飯	熱量	236 kcal	炭水化物	34.7 g	カリウム	244 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	74 µg
	豚肉の生姜焼き	たんぱく質	6.2 g	糖質	32.5 g	カルシウム	11 mg	ビタミンB1	0.12 mg
	わかめと切干大根のツナサラダ	脂質	8.7 g	食物繊維	2.2 g	リン	83 mg	ビタミンB2	0.09 mg
	ほうれん草ときのこの和え物	-	-	食塩相当量	1.1 g	鉄	0.8 mg	ビタミンC	14 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
11/19(水)	白飯	熱量	254 kcal	炭水化物	36.3 g	カリウム	200 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	24 µg
	カレイの唐揚げ 秋限定きのこあん	たんぱく質	10.1 g	糖質	34.8 g	カルシウム	30 mg	ビタミンB1	0.09 mg
	こうや豆腐と野菜の炒め物	脂質	8.1 g	食物繊維	1.6 g	リン	140 mg	ビタミンB2	0.14 mg
	大根のおかか和え	-	-	食塩相当量	0.8 g	鉄	0.8 mg	ビタミンC	10 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
11/20(木)	白飯	熱量	274 kcal	炭水化物	42.1 g	カリウム	286 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	121 µg
	和風ハンバーグ	たんぱく質	7.3 g	糖質	39.6 g	カルシウム	7 mg	ビタミンB1	0.10 mg
	じゃがバター	脂質	9.0 g	食物繊維	2.5 g	リン	95 mg	ビタミンB2	0.08 mg
	人参とツナの炒め物	-	-	食塩相当量	1.3 g	鉄	0.9 mg	ビタミンC	21 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
11/21(金)	白飯	熱量	251 kcal	炭水化物	36.2 g	カリウム	231 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	97 µg
	鶏の唐揚げ ねぎ塩おろし	たんぱく質	9.8 g	糖質	34.5 g	カルシウム	40 mg	ビタミンB1	0.13 mg
	ほうれん草と玉子の炒め物	脂質	7.9 g	食物繊維	1.7 g	リン	115 mg	ビタミンB2	0.23 mg
	キャベツと葉大根の梅おかか和え	-	-	食塩相当量	1.2 g	鉄	1.0 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。

まごころ御膳_アレルギー表（5日間）

日付	献立		アレルギー
11/17(月)	白飯	白飯	無し
	ブリの照り焼き	ブリの照り焼き うぐいす豆	小麦・大豆 無し
	麻婆なす	なす 麻婆なすのたれ	小麦・さば・大豆 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	あおさポテトサラダ	あおさポテトサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
11/18(火)	サーモン菜飯	白飯 サーモン青菜	無し 小麦・さけ・さば・大豆
	豚肉の生姜焼き	豚肉の生姜焼き もやしとキャベツのソテー	小麦・大豆・豚肉 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	南瓜と人参の炊き合わせ	南瓜の煮物 人参の煮物 オクラ	小麦・大豆 小麦・大豆・鶏肉 小麦・大豆
	マカロニとブロッコリーのピーナッツサラダ	マカロニとブロッコリーのピーナッツサラダ	卵・小麦・落花生・さば・大豆
11/19(水)	白飯	白飯	無し
	カレイの唐揚げ 秋限定きのこあん	カレイの唐揚げ きのこあん	無し 小麦・さば・大豆
	こうや豆腐と野菜の炒め物	こうや豆腐と野菜の炒め物	小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	マカロニの真砂クリーム煮	マカロニの真砂クリーム煮	小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
11/20(木)	白飯	白飯	無し
	和風ハンバーグ	ハンバーグ 和風ソース ほうれん草とビーフンの炒め和え	卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・豚肉 小麦・大豆 小麦・さば・大豆
	じゃがバタコーン	じゃがバタコーン	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	ブロッコリーと蒸し鶏の和え物	ブロッコリーと蒸し鶏の和え物	卵・小麦・大豆・鶏肉
11/21(金)	わかめご飯	白だしご飯 わかめご飯の具	小麦・さば・大豆 小麦・さば・大豆・ごま
	鶏の唐揚げ ねぎ塩おろし	鶏の唐揚げ ねぎ塩おろし	小麦・大豆・鶏肉 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま
	ほうれん草と玉子の炒め物	ほうれん草の炒め物 玉子	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 卵・小麦・大豆
	豆豆サラダ	豆豆サラダ	卵・小麦・大豆
	キャベツのしば漬け和え	キャベツのしば漬け和え	小麦・さば・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_アレルゲン表（5日間）

日付	献立		アレルゲン
11/17(月)	チキン南蛮 ※タルタルソース小袋付	チキン南蛮	卵・小麦・さば・大豆・鶏肉
		スパゲティーパセリ	小麦
		タルタルソース小袋	卵・小麦・大豆・りんご
	花野菜と五穀のトマトドレッシングサラダ	花野菜と五穀のトマトサラダ	小麦・大豆・りんご
		トマトドレッシング	小麦・大豆・りんご・ゼラチン
	ひじきと水くわいの炒め煮	ひじきと水くわいの炒め煮	小麦・大豆
11/18(火)	サバの味噌煮	サバの味噌煮	小麦・さば・大豆
		蓮根と人参の炒り煮	小麦・大豆・ごま
	牛肉と大根の煮物	大根の甘辛煮	小麦・大豆
		牛肉と玉ねぎの煮物	小麦・牛肉・大豆
	豆腐と野菜の煮物	豆腐と野菜の煮物	卵・小麦・大豆・鶏肉
11/19(水)	玉子焼き 中華あん	玉子焼き	卵・かに・さば・大豆・りんご・ごま
		中華あん	卵・小麦・えび・かに・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
		グリーンピース	無し
	豚肉ともやしのニラ炒め	豚肉とキャベツの中華炒め	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
		もやしとニラの炒め物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	乱切りじゃが芋のサーモンフレーク炒め	乱切りじゃが芋のサーモンフレーク炒め	小麦・乳成分・さけ・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン
11/20(木)	とんかつ ※ソース小袋付	とんかつ	小麦・大豆・豚肉
		豚肉とキャベツの炒め物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
		ソース小袋	大豆・りんご
	南瓜のふわふわ豆腐	南瓜のふわふわ豆腐	卵・小麦・大豆・豚肉
		湯葉入り青菜の煮物	小麦・さば・大豆
	蒸し鶏と切干大根のサラダ	蒸し鶏と切干大根のサラダ	卵・小麦・大豆・鶏肉
11/21(金)	牛肉ときのこの甘辛煮 ワタミファームの有機さつま芋を添えて	牛肉ときのこの煮物	小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
		いんげん	無し
		ワタミファームの有機さつま芋	無し
	カニカマの天ぷら ※天つゆ小袋付	カニカマ天	卵・小麦・かに・大豆
		天つゆ小袋	小麦・大豆
	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

* 『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
11/17(月)	チキン南蛮 ※タルタルソース小袋付	チキン南蛮	卵・小麦・さば・大豆・鶏肉
		スパゲティーパセリ	小麦
		タルタルソース小袋	卵・小麦・大豆・りんご
		ブロッコリー	無し
	イカと豚肉の中華炒め	豚肉と小松菜の中華炒め イカ	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・いか・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	ひじきと水くわいの炒め煮	ひじきと水くわいの炒め煮	小麦・大豆
大根の梅和え	大根の梅和え	無し	
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	
11/18(火)	豚肉となすのポン酢ジュレ ゆず風味	白菜、大根 豚肉、玉ねぎ なす ゆずポン酢ジュレ	小麦・大豆 小麦・大豆・豚肉 大豆 小麦・大豆・ゼラチン
		サバの味噌煮 蓮根と人参の炒り煮	小麦・さば・大豆 小麦・大豆・ごま
		豆腐と野菜の煮物	卵・小麦・大豆・鶏肉
		里芋の明太風味マヨサラダ	卵・小麦・大豆・鶏肉・ゼラチン 大豆
	ほうれん草とコーンの炒め物	ほうれん草とコーンの炒め物	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
11/19(水)	玉子焼き 中華あん	玉子焼き 中華あん グリーンピース	卵・かに・さば・大豆・りんご・ごま 卵・小麦・えび・かに・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 無し
		鶏肉ときのこのXO醤炒め	小麦・えび・大豆・鶏肉 小麦・えび・大豆
		乱切りじゃが芋のサーモンフレーク炒め	小麦・乳成分・さけ・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン
		ブロッコリーとハムのサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉
	煮豆	煮豆	小麦・大豆・豚肉
11/20(木)	とんかつ ※ソース小袋付	とんかつ 豚肉とキャベツの炒め物 ソース小袋	小麦・大豆・豚肉 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 大豆・りんご
		エビと絹揚げのそぼろ炒め煮	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま えび
		蒸し鶏と切干大根のサラダ	卵・小麦・大豆・鶏肉
		蓮根とこんにゃくの金平	小麦・大豆・ごま
	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
11/21(金)	牛肉とがんとどきのすき煮	牛肉、玉ねぎ がんとどきの煮物 ほうれん草の煮物	小麦・牛肉・大豆 小麦・大豆 小麦・大豆
		天ぷら(南瓜入りかき揚げ・カニカマ) ※天つゆ小袋付	小麦・大豆 卵・小麦・かに・大豆 小麦・大豆
		鶏肉とキャベツのコンソメ炒め	小麦・乳成分・大豆・鶏肉 小麦・乳成分・大豆・鶏肉
		たけのこの姫皮とグリーンピースの和え物	小麦・乳成分・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉 無し
	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。

まごころ小箱_アレルギー表（5日間）

日付	献立		アレルギー
11/17(月)	白飯	白飯	無し
	ブリの照り焼き	ブリの照り焼き 蓮根といんげんの炒り煮	小麦・大豆 小麦・大豆・ごま
	麻婆なす	なす 麻婆なすのたれ	小麦・さば・大豆 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	あおさポテトサラダ	あおさポテトサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
11/18(火)	白飯	白飯	無し
	豚肉の生姜焼き	豚肉の生姜焼き キャベツソテー	小麦・大豆・豚肉 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	南瓜と人参の炊き合わせ	南瓜の煮物 人参の煮物	小麦・大豆 小麦・大豆・鶏肉
	わかめと切干大根のツナサラダ	わかめと切干大根のツナサラダ	小麦・大豆・ごま
11/19(水)	白飯	白飯	無し
	カレイの唐揚げ 秋限定きのこあん	カレイの唐揚げ きのこあん	無し 小麦・さば・大豆
	こうや豆腐と野菜の炒め物	こうや豆腐と野菜の炒め物	小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	マカロニの真砂クリーム煮	マカロニの真砂クリーム煮	小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
11/20(木)	白飯	白飯	無し
	和風ハンバーグ	ハンバーグ 和風ソース ほうれん草とビーフンの炒め和え	卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 小麦・大豆 小麦・さば・大豆
	じゃがバター	じゃがバター	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	ブロッコリーと蒸し鶏の和え物	ブロッコリーと蒸し鶏の和え物	卵・小麦・大豆・鶏肉
11/21(金)	白飯	白飯	無し
	鶏の唐揚げ ねぎ塩おろし	鶏の唐揚げ ねぎ塩おろし いんげんとピーマン	小麦・大豆・鶏肉 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま 小麦
	ほうれん草と玉子の炒め物	ほうれん草と玉子の炒め物	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉
	豆豆サラダ	豆豆サラダ	卵・小麦・大豆
	キャベツと葉大根の梅おかか和え	キャベツと葉大根の梅おかか和え	無し

* 『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
11/17(月)	ブリの照り焼き	ブリの照り焼き	小麦・大豆
		うぐいす豆	無し
	麻婆なす	なす	小麦・さば・大豆
		麻婆なすのたれ	小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
11/17(月)	あおさポテトサラダ	あおさポテトサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・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
11/18(火)	豚肉の生姜焼き	豚肉の生姜焼き	小麦・大豆・豚肉
		もやしとキャベツのソテー	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	南瓜と人参の炊き合わせ	南瓜の煮物	小麦・大豆
		人参の煮物	小麦・大豆・鶏肉
		オクラ	小麦・大豆
11/18(火)	マカロニとブロッコリーのピーナッツサラダ	マカロニとブロッコリーのピーナッツサラダ	卵・小麦・落花生・さば・大豆
	小松菜ときのこの和え物	小松菜ときのこの和え物	小麦・大豆・ごま
11/19(水)	カレイの唐揚げ 秋限定きのこあん	カレイの唐揚げ	無し
		きのこあん	小麦・さば・大豆
	こうや豆腐と野菜の炒め物	こうや豆腐と野菜の炒め物	小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
11/19(水)	マカロニの真砂クリーム煮	マカロニの真砂クリーム煮	小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
	大根とこんにゃくのサイコロ煮	大根とこんにゃくのサイコロ煮	小麦・大豆
11/20(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
		ほうれん草とビーフンの炒め和え	小麦・さば・大豆
	じゃがバタコーン	じゃがバタコーン	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
11/20(木)	ブロッコリーと蒸し鶏の和え物	ブロッコリーと蒸し鶏の和え物	卵・小麦・大豆・鶏肉
	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
11/21(金)	鶏の唐揚げ ねぎ塩おろし	鶏の唐揚げ	小麦・大豆・鶏肉
		ねぎ塩おろし	小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま
	ほうれん草と玉子の炒め物	ほうれん草の炒め物	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉
		玉子	卵・小麦・大豆
11/21(金)	豆豆サラダ	豆豆サラダ	卵・小麦・大豆
	キャベツのしば漬け和え	キャベツのしば漬け和え	小麦・さば・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
11/17(月)	白飯	白飯	無し
	ブリの照り焼き	ブリの照り焼き 蓮根といんげんの炒り煮	小麦・大豆 小麦・大豆・ごま
	麻婆なす	なす 麻婆なすのたれ	小麦・さば・大豆 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	うぐいす豆	うぐいす豆	無し
11/18(火)	白飯	白飯	無し
	豚肉の生姜焼き	豚肉の生姜焼き キャベツソテー	小麦・大豆・豚肉 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	わかめと切干大根のツナサラダ	わかめと切干大根のツナサラダ	小麦・大豆・ごま
	ほうれん草ときのこの和え物	ほうれん草ときのこの和え物	小麦・大豆・ごま
11/19(水)	白飯	白飯	無し
	カレイの唐揚げ 秋限定きのこあん	カレイの唐揚げ きのこあん	無し 小麦・さば・大豆
	こうや豆腐と野菜の炒め物	こうや豆腐と野菜の炒め物	小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	大根のおかか和え	大根のおかか和え	小麦・さば・大豆
11/20(木)	白飯	白飯	無し
	和風ハンバーグ	ハンバーグ 和風ソース ほうれん草とビーフンの炒め和え	卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 小麦・大豆 小麦・さば・大豆
	じゃがバター	じゃがバター	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	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
11/21(金)	白飯	白飯	無し
	鶏の唐揚げ ねぎ塩おろし	鶏の唐揚げ ねぎ塩おろし いんげんとピーマン	小麦・大豆・鶏肉 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま 小麦
	ほうれん草と玉子の炒め物	ほうれん草と玉子の炒め物	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉
	キャベツと葉大根の梅おかか和え	キャベツと葉大根の梅おかか和え	無し

* 『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。