

# 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<br>(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<br>(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<br>(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<br>(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<br>(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<br>(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<br>(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<br>(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) | まぐろカツ ※ソース小袋付                 | 熱量    | 360 kcal | 炭水化物  | 25.9 g | カリウム  | 525 mg | レチノール活性当量<br>(ビタミンA) | 132 µg  |
|          | 南瓜のふわふわ豆腐                     | たんぱく質 | 16.3 g   | 糖質    | 22.7 g | カルシウム | 75 mg  | ビタミンB1               | 0.30 mg |
|          | 蒸し鶏と切干大根のサラダ                  | 脂質    | 21.9 g   | 食物繊維  | 3.2 g  | リン    | 190 mg | ビタミンB2               | 0.19 mg |
|          | 蓮根とこんにゃくの金平                   | -     | -        | 食塩相当量 | 3.0 g  | 鉄     | 1.5 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<br>(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<br>(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<br>(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<br>(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<br>(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<br>(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<br>(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<br>(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<br>(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<br>(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<br>(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<br>(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<br>(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<br>(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<br>(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<br>(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<br>(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<br>(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<br>(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<br>(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<br>(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<br>うぐいす豆                  | 小麦・大豆<br>無し                            |
|          | 麻婆なす                 | なす<br>麻婆なすのたれ                     | 小麦・さば・大豆<br>小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま          |
|          |                      |                                   |                                        |
| 11/18(火) | サーモン菜飯               | 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                         | 小麦・さば・大豆                               |
|          |                      |                                   |                                        |
|          | 豚肉の生姜焼き              | 白飯<br>サーモン青菜                      | 無し<br>小麦・さけ・さば・大豆                      |
|          |                      |                                   |                                        |
|          |                      |                                   |                                        |
| 11/19(水) | 南瓜と人参の炊き合わせ          | 豚肉の生姜焼き<br>もやしとキャベツのソテー           | 小麦・大豆・豚肉<br>小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま             |
|          |                      |                                   |                                        |
|          |                      |                                   |                                        |
|          | マカロニとブロッコリーのピーナッツサラダ | 南瓜の煮物<br>人参の煮物<br>オクラ             | 小麦・大豆<br>小麦・大豆・鶏肉<br>小麦・大豆             |
|          | 小松菜ときのこの和え物          | 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                         |
|          |                      |                                   |                                        |
| 11/20(木) | 白飯                   | 小松菜ときのこの和え物                       | 小麦・大豆・ごま                               |
|          |                      |                                   |                                        |
|          |                      |                                   |                                        |
|          | カレイの唐揚げ 秋限定きのこあん     | 白飯                                | 無し                                     |
|          |                      |                                   |                                        |
|          |                      |                                   |                                        |
| 11/21(金) | こうや豆腐と野菜の炒め物         | カレイの唐揚げ<br>きのこあん                  | 無し<br>小麦・さば・大豆                         |
|          |                      |                                   |                                        |
|          |                      |                                   |                                        |
|          | マカロニの真砂クリーム煮         | こうや豆腐と野菜の炒め物                      | 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま                      |
|          | 大根とこんにゃくのサイコロ煮       |                                   |                                        |
|          |                      |                                   |                                        |
| 11/22(土) | 白飯                   | 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                    | 小麦・大豆                                  |
|          |                      |                                   |                                        |
|          | 和風ハンバーグ              | 白飯                                | 無し                                     |
|          |                      |                                   |                                        |
|          |                      |                                   |                                        |
| 11/23(日) | じゃがバタコーン             | ハンバーグ<br>和風ソース<br>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<br>小麦・大豆<br>小麦・さば・大豆 |
|          |                      |                                   |                                        |
|          |                      |                                   |                                        |
|          | ブロッコリーと蒸し鶏の和え物       | じゃがバタコーン                          | 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま                     |
|          |                      |                                   |                                        |
|          |                      |                                   |                                        |
| 11/24(月) | わかめご飯                | 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                         | 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま                         |
|          |                      |                                   |                                        |
|          | 鶏の唐揚げ ねぎ塩おろし         | 白だしご飯<br>わかめご飯の具                  | 小麦・さば・大豆<br>小麦・さば・大豆・ごま                |
|          |                      |                                   |                                        |
|          |                      |                                   |                                        |
| 11/25(火) | ほうれん草と玉子の炒め物         | 鶏の唐揚げ<br>ねぎ塩おろし                   | 小麦・大豆・鶏肉<br>小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま     |
|          |                      |                                   |                                        |
|          |                      |                                   |                                        |
|          | 豆豆サラダ                | ほうれん草の炒め物<br>玉子                   | 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉<br>卵・小麦・大豆           |
|          |                      |                                   |                                        |
|          |                      |                                   |                                        |
| 11/26(水) | キャベツのしば漬け和え          | 豆豆サラダ                             | 卵・小麦・大豆                                |
|          |                      | キャベツのしば漬け和え                       | 小麦・さば・大豆                               |
|          |                      |                                   |                                        |
|          | 白飯                   |                                   |                                        |
|          |                      |                                   |                                        |
|          |                      |                                   |                                        |

|                                             |                                                |                                     |
|---------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------|
| * 『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                       |
|----------|-------------------------------|------------------------|-----------------------------|
| 11/17(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                       |
|          |                               |                        |                             |
|          |                               |                        |                             |
|          | 大根の梅和え                        | 大根の梅和え                 | 無し                          |
| 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                  |
|          |                               |                        |                             |
|          |                               |                        |                             |
|          | 里芋の明太風味マヨサラダ                  | 里芋の明太風味マヨサラダ<br>枝豆     | 卵・小麦・大豆・鶏肉・ゼラチン<br>大豆       |
| 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    |
|          |                               |                        |                             |
|          |                               |                        |                             |
|          | ブロッコリーとハムのサラダ                 | ブロッコリーとハムのサラダ          | 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉              |
| 11/20(木) | まぐろカツ ※ソース小袋付                 | まぐろカツ                  | 小麦・大豆                       |
|          |                               | 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                  |
|          |                               |                        |                             |
|          |                               |                        |                             |
|          | 蓮根とこんにゃくの金平                   | 蓮根とこんにゃくの金平            | 小麦・大豆・ごま                    |
| 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                |
|          |                               |                        |                             |
|          | たけのこの姫皮とグリーンピースの和え物           | たけのこの姫皮の和え物<br>グリーンピース | 小麦・乳成分・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉<br>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        | 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま           |
|          |                    | イカ                 | 小麦・いか・大豆・鶏肉・豚肉・ごま        |
| 11/18(火) | 豚肉となすのポン酢ジュレ ゆず風味  |                    |                          |
|          |                    | 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                       |
|          |                    |                    |                          |
| 11/19(水) | 豆腐と野菜の煮物           | 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       | 里芋の明太風味マヨサラダ       | 卵・小麦・大豆・鶏肉・ゼラチン          |
|          |                    | 枝豆                 | 大豆                       |
| 11/20(木) | 鶏肉ときのこのXO醤炒め       | 鶏肉のXO醤炒め           | 小麦・えび・大豆・鶏肉              |
|          |                    | きのこ野菜のXO醤炒め        | 小麦・えび・大豆                 |
|          |                    |                    |                          |
|          |                    |                    |                          |
|          | 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 |
|          |                    |                    |                          |
| 11/21(金) | 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             |
|          |                    |                    |                          |
|          |                    |                    |                          |
|          | わかめと彩り野菜のお浸し       | たけのこの姫皮の和え物        | 小麦・乳成分・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉    |
|          |                    | グリーンピース            | 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<br>蓮根といんげんの炒り煮            | 小麦・大豆<br>小麦・大豆・ごま                         |
|          | 麻婆なす             | なす<br>麻婆なすのたれ                     | 小麦・さば・大豆<br>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               | うぐいす豆                             | 無し                                        |
|          |                  |                                   |                                           |
|          |                  |                                   |                                           |
|          | 豚肉の生姜焼き          | 豚肉の生姜焼き<br>キャベツソテー                | 小麦・大豆・豚肉<br>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<br>人参の煮物                    | 小麦・大豆<br>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               | ほうれん草ときのこの和え物                     | 小麦・大豆・ごま                                  |
|          |                  |                                   |                                           |
|          |                  |                                   |                                           |
|          | カレイの唐揚げ 秋限定きのこあん | カレイの唐揚げ<br>きのこあん                  | 無し<br>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               | 大根のおかか和え                          | 小麦・さば・大豆                                  |
|          |                  |                                   |                                           |
|          |                  |                                   |                                           |
|          | 和風ハンバーグ          | ハンバーグ<br>和風ソース<br>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<br>小麦・大豆<br>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               | 人参とツナの炒め物                         | 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま                            |
|          |                  |                                   |                                           |
|          |                  |                                   |                                           |
|          | 鶏の唐揚げ ねぎ塩おろし     | 鶏の唐揚げ<br>ねぎ塩おろし<br>いんげんとピーマン      | 小麦・大豆・鶏肉<br>小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま<br>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<br>蓮根といんげんの炒り煮            | 小麦・大豆<br>小麦・大豆・ごま                         |
|          | 麻婆なす             | なす<br>麻婆なすのたれ                     | 小麦・さば・大豆<br>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<br>キャベツソテー                | 小麦・大豆・豚肉<br>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<br>きのこあん                  | 無し<br>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<br>和風ソース<br>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<br>小麦・大豆<br>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<br>ねぎ塩おろし<br>いんげんとピーマン      | 小麦・大豆・鶏肉<br>小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま<br>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。