

まごころ御膳_栄養成分表（5日間）

日付	献立		栄養成分						
11/24(月)	振替休日								
11/25(火)	ゆかりご飯(赤しそ)	熱量	471 kcal	炭水化物	75.4 g	カリウム	310 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	102 μg
	アジフライ ごまたっぷりソース	たんぱく質	13.2 g	糖質	72.1 g	カルシウム	17 mg	ビタミンB1	0.15 mg
	根菜とひき肉の煮物	脂質	13.5 g	食物繊維	3.3 g	リン	178 mg	ビタミンB2	0.09 mg
	キャベツと人参のツナサラダ	-	-	食塩相当量	2.2 g	鉄	1.4 mg	ビタミンC	17 mg
	ブロッコリーのおかか和え	-	-	-	-	-	-	-	-
11/26(水)	白飯	熱量	455 kcal	炭水化物	68.6 g	カリウム	440 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	92 μg
	鶏肉の味噌和え	たんぱく質	15.9 g	糖質	66.4 g	カルシウム	36 mg	ビタミンB1	0.16 mg
	玉子焼き カニ風味あん	脂質	13.3 g	食物繊維	2.2 g	リン	243 mg	ビタミンB2	0.26 mg
	さつま芋とハムのごまマヨサラダ	-	-	食塩相当量	2.1 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	16 mg
	ほうれん草ともやしのわさび醤油和え	-	-	-	-	-	-	-	-
11/27(木)	白飯	熱量	466 kcal	炭水化物	73.7 g	カリウム	475 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	30 μg
	赤魚の煮付け	たんぱく質	17.4 g	糖質	70.0 g	カルシウム	60 mg	ビタミンB1	0.18 mg
	鶏肉と根菜のごま照り	脂質	11.6 g	食物繊維	3.7 g	リン	227 mg	ビタミンB2	0.12 mg
	切干大根の明太風味マヨサラダ	-	-	食塩相当量	1.8 g	鉄	1.6 mg	ビタミンC	6 mg
	白菜のゆず和え	-	-	-	-	-	-	-	-
11/28(金)	高菜ご飯	熱量	504 kcal	炭水化物	70.1 g	カリウム	353 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	116 μg
	有機きく芋入り野菜コロッケ	たんぱく質	13.8 g	糖質	65.8 g	カルシウム	37 mg	ビタミンB1	0.28 mg
	豚肉とキャベツのクリーム煮	脂質	19.7 g	食物繊維	4.3 g	リン	176 mg	ビタミンB2	0.15 mg
	玉ねぎとわかめの和え物	-	-	食塩相当量	2.0 g	鉄	1.6 mg	ビタミンC	10 mg
	小松菜と薄揚げのお浸し	-	-	-	-	-	-	-	-

* のどに詰まらせないように、よく噛んでお召し上がりください。
* 食材に骨や硬い部分などが残っている場合がありますので、ご注意ください。

- * 都合によりメニューを変更させていただくことがあります。
- * 栄養成分値は献立作成時の計算値であり、食材・調理状況により差異が生じる場合があります。目安の数値としてお考えください。
- * 肉類・魚介類・卵などの食材や別添の小袋は電子レンジの加熱時間により破裂の恐れがありますので、ご注意ください。
- * 食事療法をされている方は、事前に医療機関にてご相談ください。
- * アレルギー物質表記は、別紙にてご用意しております。ご希望の方は、「まごころスタッフ」にお申し付けください。

まごころおかず_栄養成分表（5日間）

日付	献立		栄養成分						
11/24(月)	振替休日								
11/25(火)	豚肉となめこの和風醤油炒め	熱量	412 kcal	炭水化物	28.3 g	カリウム	573 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	288 μg
	マカロニサラダ カニ風味	たんぱく質	14.3 g	糖質	23.4 g	カルシウム	74 mg	ビタミンB1	0.44 mg
	根菜のケチャップ炒め	脂質	27.3 g	食物繊維	4.9 g	リン	206 mg	ビタミンB2	0.22 mg
	ブロッコリーとコーンのソテー	-	-	食塩相当量	3.2 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	23 mg
	大根とこんにゃくのサイコロ煮	-	-	-	-	-	-	-	-
11/26(水)	国産イワシの生姜煮	熱量	347 kcal	炭水化物	25.7 g	カリウム	642 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	51 μg
	鶏肉とブロッコリーのおかか炒め	たんぱく質	19.9 g	糖質	20.4 g	カルシウム	103 mg	ビタミンB1	0.16 mg
	じゃが芋のばらこチーズ和え	脂質	19.4 g	食物繊維	5.3 g	リン	300 mg	ビタミンB2	0.32 mg
	蓮根とくらげのごま酢和え	-	-	食塩相当量	3.2 g	鉄	2.2 mg	ビタミンC	21 mg
	わかめとツナの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-
11/27(木)	ビーフシチュー	熱量	406 kcal	炭水化物	26.1 g	カリウム	500 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	163 μg
	エビカツ	たんぱく質	18.3 g	糖質	22.4 g	カルシウム	18 mg	ビタミンB1	1.81 mg
	豆腐そぼろの炒り煮	脂質	25.3 g	食物繊維	3.7 g	リン	179 mg	ビタミンB2	0.17 mg
	ほうれん草ともやしの味噌和え	-	-	食塩相当量	2.6 g	鉄	2.0 mg	ビタミンC	18 mg
	人参と薄揚げの金平	-	-	-	-	-	-	-	-
11/28(金)	イカとあさりの旨煮	熱量	335 kcal	炭水化物	25.7 g	カリウム	504 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	101 μg
	チヂミ	たんぱく質	14.3 g	糖質	21.9 g	カルシウム	73 mg	ビタミンB1	0.20 mg
	じゃが芋とベーコンのバター風味	脂質	19.8 g	食物繊維	3.8 g	リン	205 mg	ビタミンB2	0.15 mg
	いんげんと竹輪の生姜マヨサラダ	-	-	食塩相当量	3.1 g	鉄	4.7 mg	ビタミンC	16 mg
	小松菜ときのこの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-

* のどに詰まらせないように、よく噛んでお召し上がりください。
* 食材に骨や硬い部分などが残っている場合がありますので、ご注意ください。

- * 都合によりメニューを変更させていただくことがあります。
- * 栄養成分値は献立作成時の計算値であり、食材・調理状況により差異が生じる場合があります。目安の数値としてお考えください。
- * 肉類・魚介類・卵などの食材や別添の小袋は電子レンジの加熱時間により破裂の恐れがありますので、ご注意ください。
- * 食事療法をされている方は、事前に医療機関にてご相談ください。
- * アレルギー物質表記は、別紙にてご用意しております。ご希望の方は、「まごころスタッフ」にお申し付けください。

まごころダブル_栄養成分表（5日間）

日付	献立		栄養成分						
11/24(月)	振替休日								
11/25(火)	豚肉となめこの和風醤油炒め	熱量	459 kcal	炭水化物	29.9 g	カリウム	690 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	207 μg
	ブリの照り焼き	たんぱく質	20.6 g	糖質	24.9 g	カルシウム	93 mg	ビタミンB1	0.51 mg
	根菜のケチャップ炒め	脂質	28.5 g	食物繊維	5.0 g	リン	246 mg	ビタミンB2	0.31 mg
	ブロッコリーとコーンのソテー	-	-	食塩相当量	3.3 g	鉄	1.8 mg	ビタミンC	28 mg
	大根とこんにゃくのサイコロ煮	-	-	-	-	-	-	-	-
11/26(水)	豚肉と絹揚げのピリ辛煮	熱量	468 kcal	炭水化物	30.6 g	カリウム	713 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	53 μg
	国産イワシの生姜煮	たんぱく質	18.4 g	糖質	25.8 g	カルシウム	136 mg	ビタミンB1	0.28 mg
	じゃが芋のばらこチーズ和え	脂質	31.9 g	食物繊維	4.8 g	リン	289 mg	ビタミンB2	0.31 mg
	蓮根とくらげのごま酢和え	-	-	食塩相当量	3.5 g	鉄	2.6 mg	ビタミンC	19 mg
	わかめとツナの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-
11/27(木)	国産カツオフライ&エビフライ ※ソース小袋付	熱量	505 kcal	炭水化物	37.7 g	カリウム	564 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	167 μg
	ビーフシチュー	たんぱく質	22.6 g	糖質	33.4 g	カルシウム	18 mg	ビタミンB1	1.83 mg
	豆腐そぼろの炒り煮	脂質	29.6 g	食物繊維	4.3 g	リン	221 mg	ビタミンB2	0.20 mg
	ほうれん草ともやしの味噌和え	-	-	食塩相当量	2.9 g	鉄	2.2 mg	ビタミンC	18 mg
	人参と薄揚げの金平	-	-	-	-	-	-	-	-
11/28(金)	鶏肉のねぎソースがけ	熱量	434 kcal	炭水化物	24.4 g	カリウム	845 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	110 μg
	イカとあさりの旨煮	たんぱく質	25.3 g	糖質	20.6 g	カルシウム	79 mg	ビタミンB1	0.32 mg
	じゃが芋とベーコンのバター風味	脂質	26.6 g	食物繊維	3.8 g	リン	396 mg	ビタミンB2	0.36 mg
	いんげんと竹輪の生姜マヨサラダ	-	-	食塩相当量	3.3 g	鉄	5.4 mg	ビタミンC	20 mg
	小松菜ときのこの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-

* のどに詰まらせないように、よく噛んでお召し上がりください。
* 食材に骨や硬い部分などが残っている場合がありますので、ご注意ください。

- * 都合によりメニューを変更させていただくことがあります。
- * 栄養成分値は献立作成時の計算値であり、食材・調理状況により差異が生じる場合があります。目安の数値としてお考えください。
- * 肉類・魚介類・卵などの食材や別添の小袋は電子レンジの加熱時間により破裂の恐れがありますので、ご注意ください。
- * 食事療法をされている方は、事前に医療機関にてご相談ください。
- * アレルギー物質表記は、別紙にてご用意しております。ご希望の方は、「まごころスタッフ」にお申し付けください。

まごころ小箱_栄養成分表（5日間）

日付	献立	栄養成分							
11/24(月)	振替休日								
11/25(火)	白飯	熱量	330 kcal	炭水化物	49.6 g	カリウム	327 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	102 μg
	豆腐ハンバーグ 和風あんかけ	たんぱく質	8.8 g	糖質	46.5 g	カルシウム	45 mg	ビタミンB1	0.13 mg
	かぶといんげんの和風ガーリック	脂質	11.1 g	食物繊維	3.1 g	リン	143 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	キャベツと人参のツナサラダ	-	-	食塩相当量	1.8 g	鉄	1.2 mg	ビタミンC	21 mg
	ブロッコリーのおかか和え	-	-	-	-	-	-	-	-
11/26(水)	白飯	熱量	329 kcal	炭水化物	51.2 g	カリウム	312 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	59 μg
	鶏肉の味噌和え	たんぱく質	10.1 g	糖質	49.5 g	カルシウム	27 mg	ビタミンB1	0.12 mg
	玉子焼き カニ風味あん	脂質	9.6 g	食物繊維	1.7 g	リン	152 mg	ビタミンB2	0.16 mg
	さつま芋とハムのごまマヨサラダ	-	-	食塩相当量	1.5 g	鉄	1.1 mg	ビタミンC	12 mg
	ほうれん草のわさび醤油和え	-	-	-	-	-	-	-	-
11/27(木)	白飯	熱量	352 kcal	炭水化物	51.4 g	カリウム	360 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	70 μg
	赤魚のみりん焼き	たんぱく質	13.7 g	糖質	48.7 g	カルシウム	47 mg	ビタミンB1	0.14 mg
	鶏肉と根菜のごま照り	脂質	10.6 g	食物繊維	2.7 g	リン	179 mg	ビタミンB2	0.11 mg
	切干大根の明太風味マヨサラダ	-	-	食塩相当量	1.2 g	鉄	1.1 mg	ビタミンC	4 mg
	金時豆	-	-	-	-	-	-	-	-
11/28(金)	白飯	熱量	384 kcal	炭水化物	49.3 g	カリウム	242 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	105 μg
	豚肉とほうれん草の炒め物	たんぱく質	8.1 g	糖質	46.2 g	カルシウム	21 mg	ビタミンB1	0.17 mg
	なすのねぎ生姜ポン酢	脂質	18.4 g	食物繊維	3.1 g	リン	118 mg	ビタミンB2	0.12 mg
	玉ねぎとわかめの和え物	-	-	食塩相当量	1.6 g	鉄	1.2 mg	ビタミンC	21 mg
	グリーンピースの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-

* のどに詰まらせないように、よく噛んでお召し上がりください。
食材に骨や硬い部分などが残っている場合がありますので、ご注意ください。

- * 都合によりメニューを変更させていただくことがあります。
- * 栄養成分値は献立作成時の計算値であり、食材・調理状況により差異が生じる場合があります。目安の数値としてお考えください。
- * 肉類・魚介類・卵などの食材や別添の小袋は電子レンジの加熱時間により破裂の恐れがありますので、ご注意ください。
- * 食事療法をされている方は、事前に医療機関にてご相談ください。
- * アレルギー物質表記は、別紙にてご用意しております。ご希望の方は、「まごころスタッフ」にお申し付けください。

まごころ手鞠_栄養成分表（5日間）

日付	献立		栄養成分						
11/24(月)	振替休日								
11/25(火)	アジフライ ごまとっぷりソース	熱量	241 kcal	炭水化物	24.7 g	カリウム	290 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	99 μg
	根菜とひき肉の煮物	たんぱく質	9.3 g	糖質	21.8 g	カルシウム	14 mg	ビタミンB1	0.11 mg
	キャベツと人参のツナサラダ	脂質	12.1 g	食物繊維	2.9 g	リン	118 mg	ビタミンB2	0.09 mg
	ブロッコリーのおかか和え	-	-	食塩相当量	1.9 g	鉄	0.9 mg	ビタミンC	17 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
11/26(水)	鶏肉の味噌和え	熱量	226 kcal	炭水化物	18.0 g	カリウム	422 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	92 μg
	玉子焼き カニ風味あん	たんぱく質	11.9 g	糖質	16.1 g	カルシウム	34 mg	ビタミンB1	0.14 mg
	さつま芋とハムのごまマヨサラダ	脂質	11.9 g	食物繊維	1.9 g	リン	183 mg	ビタミンB2	0.23 mg
	ほうれん草ともやしのわさび醤油和え	-	-	食塩相当量	2.0 g	鉄	1.2 mg	ビタミンC	16 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
11/27(木)	赤魚の煮付け	熱量	237 kcal	炭水化物	23.0 g	カリウム	457 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	30 μg
	鶏肉と根菜のごま照り	たんぱく質	13.6 g	糖質	19.6 g	カルシウム	58 mg	ビタミンB1	0.12 mg
	切干大根の明太風味マヨサラダ	脂質	10.2 g	食物繊維	3.4 g	リン	167 mg	ビタミンB2	0.12 mg
	白菜のゆず和え	-	-	食塩相当量	1.7 g	鉄	1.1 mg	ビタミンC	6 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
11/28(金)	有機さく芋入り野菜コロッケ	熱量	264 kcal	炭水化物	21.8 g	カリウム	312 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	108 μg
	豚肉とキャベツのクリーム煮	たんぱく質	8.8 g	糖質	17.9 g	カルシウム	57 mg	ビタミンB1	0.23 mg
	玉ねぎとわかめの和え物	脂質	16.6 g	食物繊維	3.9 g	リン	114 mg	ビタミンB2	0.12 mg
	小松菜と薄揚げのお浸し	-	-	食塩相当量	1.7 g	鉄	0.9 mg	ビタミンC	7 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							
11/24(月)	振替休日								
11/25(火)	白飯	熱量	256 kcal	炭水化物	36.7 g	カリウム	214 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	97 μg
	豆腐ハンバーグ 和風あんかけ	たんぱく質	7.1 g	糖質	34.4 g	カルシウム	18 mg	ビタミンB1	0.09 mg
	キャベツと人参のツナサラダ	脂質	9.2 g	食物繊維	2.3 g	リン	105 mg	ビタミンB2	0.07 mg
	ブロッコリーのおかか和え	-	-	食塩相当量	1.4 g	鉄	1.0 mg	ビタミンC	16 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
11/26(水)	白飯	熱量	229 kcal	炭水化物	35.8 g	カリウム	241 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	63 μg
	鶏肉の味噌和え	たんぱく質	8.7 g	糖質	34.5 g	カルシウム	18 mg	ビタミンB1	0.09 mg
	玉子焼き カニ風味あん	脂質	5.8 g	食物繊維	1.4 g	リン	125 mg	ビタミンB2	0.15 mg
	ほうれん草のわさび醤油和え	-	-	食塩相当量	1.3 g	鉄	0.9 mg	ビタミンC	8 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
11/27(木)	白飯	熱量	258 kcal	炭水化物	38.4 g	カリウム	224 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	68 μg
	赤魚のみりん焼き	たんぱく質	12.3 g	糖質	36.4 g	カルシウム	29 mg	ビタミンB1	0.12 mg
	鶏肉と根菜のごま照り	脂質	6.3 g	食物繊維	2.0 g	リン	151 mg	ビタミンB2	0.08 mg
	金時豆	-	-	食塩相当量	0.6 g	鉄	0.9 mg	ビタミンC	3 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
11/28(金)	白飯	熱量	304 kcal	炭水化物	37.1 g	カリウム	216 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	109 μg
	豚肉とほうれん草の炒め物	たんぱく質	7.0 g	糖質	34.7 g	カルシウム	5 mg	ビタミンB1	0.17 mg
	なすのねぎ生姜ポン酢	脂質	15.0 g	食物繊維	2.4 g	リン	98 mg	ビタミンB2	0.11 mg
	グリーンピースの和え物	-	-	食塩相当量	1.0 g	鉄	1.0 mg	ビタミンC	21 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
11/24(月)	振替休日		
11/25(火)	ゆかりご飯(赤しそ)	白飯 しそトッピング	無し 無し
	アジフライ ごまたっぷりソース	アジフライ ごまたっぷりソース あおさパゲティー	小麦・大豆 小麦・大豆・りんご・ごま 小麦
	根菜とひき肉の煮物	根菜とひき肉の煮物	小麦・大豆・鶏肉
	キャベツと人参のツナサラダ	キャベツと人参のツナサラダ	小麦・大豆
	ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリーのおかか和え	小麦・大豆
11/26(水)	白飯	白飯	無し
	鶏肉の味噌和え	鶏肉の味噌和え 野菜炒め	小麦・大豆・鶏肉 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	玉子焼き カニ風味あん	カニ風味あん 玉子焼き	卵・小麦・えび・かに・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 卵・小麦・乳成分・大豆
	さつま芋とハムのごまマヨサラダ	さつま芋とハムのごまマヨサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉・ごま
	ほうれん草ともやしのわさび醤油和え	ほうれん草ともやしのわさび醤油和え	小麦・大豆
11/27(木)	白飯	白飯	無し
	赤魚の煮付け	赤魚の煮付け 金時豆	小麦・大豆 無し
	鶏肉と根菜のごま照り	鶏肉のごま照り 人参とごぼうのごま照り	小麦・大豆・鶏肉・ごま 小麦・大豆・鶏肉・ごま
	切干大根の明太風味マヨサラダ	切干大根の明太風味マヨサラダ	卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
	白菜のゆず和え	白菜のゆず和え	小麦・さば・大豆
11/28(金)	高菜ご飯	白飯 高菜そばろ	無し 卵・小麦・牛肉・大豆・豚肉・ごま
	有機きく芋入り野菜コロッケ	有機きく芋入り野菜コロッケ ツイストマカロニパセリ	卵・小麦・乳成分・大豆 小麦
	豚肉とキャベツのクリーム煮	豚肉とキャベツのクリーム煮	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉
	玉ねぎとわかめの和え物	玉ねぎとわかめの和え物	小麦・大豆
	小松菜と薄揚げのお浸し	小松菜と薄揚げのお浸し	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。

まごころおかず_アレルギー表（5日間）

日付	献立		アレルギー
11/24(月)	振替休日		
11/25(火)	豚肉となめこの和風醤油炒め	豚肉の炒め物 チンゲン菜、玉子 なめこ	小麦・大豆・豚肉 卵・小麦・大豆 小麦・大豆
	マカロニサラダ カニ風味	マカロニサラダ カニ風味かまぼこ	卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・鶏肉 卵・小麦・かに・大豆
	根菜のケチャップ炒め	根菜のケチャップ炒め	小麦・大豆
	ブロッコリーとコーンのソテー	ブロッコリーとコーンのソテー	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	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
11/26(水)	国産イワシの生姜煮	イワシの生姜煮 いんげん金平 椎茸の煮物	小麦・大豆 小麦・さば・大豆 小麦・大豆
	鶏肉とブロッコリーのおかか炒め	鶏肉とブロッコリーのおかか炒め	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	じゃが芋のばらこチーズ和え	じゃが芋とばらこの和え物 チーズ	小麦・大豆・ゼラチン 乳成分
	蓮根とくらげのごま酢和え	蓮根とくらげのごま酢和え	小麦・乳成分・大豆・ごま
	わかめとツナの和え物	わかめとツナの和え物	大豆
11/27(木)	ビーフシチュー	牛肉 デミグラスソース ポテト ブロッコリー	小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ゼラチン 無し
	エビカツ	エビカツ	小麦・えび・いか
	豆腐そぼろの炒り煮	豆腐そぼろの炒り煮	小麦・大豆
	ほうれん草ともやしの味噌和え	ほうれん草ともやしの味噌和え	小麦・落花生・大豆・豚肉・ごま
	人参と薄揚げの金平	人参と薄揚げの金平	小麦・大豆・ごま
11/28(金)	イカとあさりの旨煮	豚肉と白菜の旨煮 あさり イカの旨煮	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 無し 小麦・いか・大豆
	チヂミ	チヂミ ビーフンの中華炒め 酢醤油だれ	卵・小麦・いか・大豆 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆・ゼラチン・ごま
	じゃが芋とベーコンのバター風味	じゃが芋とベーコンのバター風味	卵・小麦・乳成分・さば・大豆・豚肉
	いんげんと竹輪の生姜マヨサラダ	いんげんと竹輪の生姜マヨサラダ	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
	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

* 『特定原材料』および『特定原材料に準ずるもの』の使用状況について表示しております。		
特定原材料	: えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生	
特定原材料に準ずるもの	:アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま	
	さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、マカダミアナッツ※1	※1: マカダミアナッツの含有については一部未確認の原材料もございます

* アレルギー物質に対する感受性は個々人により大きな差がございます。
最終的な判断は、専門医にご相談のうえ、お客様ご自身でご判断頂きますようお願い致します。
* 調理・盛付の際には細心の注意を払っていますが、他の特定原材料が微量混入するおそれがあります。

まごころダブル_アレルギー表（5日間）

日付	献立		アレルギー
11/24(月)	振替休日		
11/25(火)	豚肉となめこの和風醤油炒め	豚肉の炒め物 チンゲン菜、玉子 なめこ	小麦・大豆・豚肉 卵・小麦・大豆 小麦・大豆
	ブリの照り焼き	ブリの照り焼き たけのこと薄揚げの添え	小麦・大豆 小麦・大豆
	根菜のケチャップ炒め	根菜のケチャップ炒め	小麦・大豆
	ブロッコリーとコーンのソテー	ブロッコリーとコーンのソテー	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	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
11/26(水)	豚肉と絹揚げのピリ辛煮	豚肉のキムチ煮 野菜のキムチ煮 絹揚げのキムチ煮	小麦・乳成分・大豆・豚肉・りんご・ごま 小麦・乳成分・大豆・りんご・ごま 小麦・乳成分・大豆・りんご・ごま
	国産イワシの生姜煮	イワシの生姜煮 いんげん金平	小麦・大豆 小麦・さば・大豆
	じゃが芋のばらこチーズ和え	じゃが芋とばらこの和え物 チーズ	小麦・大豆・ゼラチン 乳成分
	蓮根とくらげのごま酢和え	蓮根とくらげのごま酢和え	小麦・乳成分・大豆・ごま
	わかめとツナの和え物	わかめとツナの和え物	大豆
11/27(木)	国産カツオフライ&エビフライ ※ソース小袋付	カツオフライ エビフライ ツイストマカロニパセリ ソース小袋	卵・小麦・大豆 小麦・えび 小麦 大豆・りんご
	ビーフシチュー	牛肉 デミグラスソース ポテト ブロッコリー	小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ゼラチン 無し
	豆腐そぼろの炒り煮	豆腐そぼろの炒り煮	小麦・大豆
	ほうれん草ともやしの味噌和え	ほうれん草ともやしの味噌和え	小麦・落花生・大豆・豚肉・ごま
	人参と薄揚げの金平	人参と薄揚げの金平	小麦・大豆・ごま
11/28(金)	鶏肉のねぎソースがけ	鶏肉 ねぎソース なす	大豆・鶏肉 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・さば・大豆
	イカとあさりの旨煮	豚肉と白菜の旨煮 あさり イカの旨煮	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 無し 小麦・いか・大豆
	じゃが芋とベーコンのバター風味	じゃが芋とベーコンのバター風味	卵・小麦・乳成分・さば・大豆・豚肉
	いんげんと竹輪の生姜マヨサラダ	いんげんと竹輪の生姜マヨサラダ	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
	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

* 『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
11/24(月)	振替休日		
11/25(火)	白飯	白飯	無し
	豆腐ハンバーグ 和風あんかけ	豆腐ハンバーグ 人参の煮物 和風あん	小麦・牛肉・大豆・鶏肉 小麦・大豆・鶏肉 小麦・さば・大豆
	かぶといんげんの和風ガーリック	かぶ いんげん、玉ねぎ、ベーコン	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	キャベツと人参のツナサラダ	キャベツと人参のツナサラダ	小麦・大豆
	ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリーのおかか和え	小麦・大豆
11/26(水)	白飯	白飯	無し
	鶏肉の味噌和え	鶏肉の味噌和え 野菜炒め	小麦・大豆・鶏肉 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	玉子焼き カニ風味あん	カニ風味あん 玉子焼き	卵・小麦・えび・かに・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 卵・小麦・乳成分・大豆
	さつま芋とハムのごまマヨサラダ	さつま芋とハムのごまマヨサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉・ごま
	ほうれん草のわさび醤油和え	ほうれん草のわさび醤油和え	小麦・さば・大豆
11/27(木)	白飯	白飯	無し
	赤魚のみりん焼き	赤魚のみりん焼き いんげんと玉ねぎの添え	小麦・大豆 小麦・大豆
	鶏肉と根菜のごま照り	鶏肉のごま照り 人参とごぼうのごま照り	小麦・大豆・鶏肉・ごま 小麦・大豆・ごま
	切干大根の明太風味マヨサラダ	切干大根の明太風味マヨサラダ	卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
	金時豆	金時豆	無し
11/28(金)	白飯	白飯	無し
	豚肉とほうれん草の炒め物	豚肉とほうれん草の炒め物	小麦・大豆・豚肉・ごま
	なすのねぎ生姜ポン酢	なす ねぎ生姜ポン酢	小麦・大豆 小麦・大豆・ゼラチン
	玉ねぎとわかめの和え物	玉ねぎとわかめの和え物	小麦・大豆
	グリーンピースの和え物	グリーンピースの和え物	小麦・さば・大豆・ゼラチン

* 『特定原材料』および『特定原材料に準ずるもの』の使用状況について表示しております。		
特定原材料	: えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生	
特定原材料に準ずるもの	: アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま	
	さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、マカダミアナッツ※1	※1: マカダミアナッツの含有については一部未確認の原材料もございます

* アレルギー物質に対する感受性は個々人により大きな差がございます。
最終的な判断は、専門医にご相談のうえ、お客様ご自身でご判断頂きますようお願い致します。
* 調理・盛付の際には細心の注意を払っていますが、他の特定原材料が微量混入するおそれがあります。

まごころ手鞠_アレルギー表（5日間）

日付	献立		アレルギー
11/24(月)	振替休日		
11/25(火)	アジフライ ごまたっぷりソース	アジフライ ごまたっぷりソース あおさスパゲティー	小麦・大豆 小麦・大豆・りんご・ごま 小麦
	根菜とひき肉の煮物	根菜とひき肉の煮物	小麦・大豆・鶏肉
	キャベツと人参のツナサラダ	キャベツと人参のツナサラダ	小麦・大豆
	ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリーのおかか和え	小麦・大豆
11/26(水)	鶏肉の味噌和え	鶏肉の味噌和え 野菜炒め	小麦・大豆・鶏肉 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	玉子焼き カニ風味あん	カニ風味あん 玉子焼き	卵・小麦・えび・かに・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 卵・小麦・乳成分・大豆
	さつま芋とハムのごまマヨサラダ	さつま芋とハムのごまマヨサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉・ごま
	ほうれん草ともやしのわさび醤油和え	ほうれん草ともやしのわさび醤油和え	小麦・大豆
11/27(木)	赤魚の煮付け	赤魚の煮付け 金時豆	小麦・大豆 無し
	鶏肉と根菜のごま照り	鶏肉のごま照り 人参とごぼうのごま照り	小麦・大豆・鶏肉・ごま 小麦・大豆・鶏肉・ごま
	切干大根の明太風味マヨサラダ	切干大根の明太風味マヨサラダ	卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
	白菜のゆず和え	白菜のゆず和え	小麦・さば・大豆
11/28(金)	有機きく芋入り野菜コロッケ	有機きく芋入り野菜コロッケ ツイストマカロニバセリ	卵・小麦・乳成分・大豆 小麦
	豚肉とキャベツのクリーム煮	豚肉とキャベツのクリーム煮	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉
	玉ねぎとわかめの和え物	玉ねぎとわかめの和え物	小麦・大豆
	小松菜と薄揚げのお浸し	小松菜と薄揚げのお浸し	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。

まごころ小箱（小）_アレルギー表（5日間）

日付	献立		アレルギー
11/24(月)	振替休日		
11/25(火)	白飯	白飯	無し
	豆腐ハンバーグ 和風あんかけ	豆腐ハンバーグ 人参の煮物 和風あん	小麦・牛肉・大豆・鶏肉 小麦・大豆・鶏肉 小麦・さば・大豆
		キャベツと人参のツナサラダ	小麦・大豆
		ブロッコリーのおかか和え	小麦・大豆
11/26(水)	白飯	白飯	無し
	鶏肉の味噌和え	鶏肉の味噌和え 野菜炒め	小麦・大豆・鶏肉 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
11/27(木)	白飯	白飯	無し
	赤魚のみりん焼き	赤魚のみりん焼き いんげんと玉ねぎの添え	小麦・大豆 小麦・大豆
11/28(金)	白飯	白飯	無し
	豚肉とほうれん草の炒め物	豚肉とほうれん草の炒め物	小麦・大豆・豚肉・ごま
	なすのねぎ生姜ポン酢	なす ねぎ生姜ポン酢	小麦・大豆 小麦・大豆・ゼラチン
	グリーンピースの和え物	グリーンピースの和え物	小麦・さば・大豆・ゼラチン

* 『特定原材料』および『特定原材料に準ずるもの』の使用状況について表示しております。			
特定原材料	: えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生		
特定原材料に準ずるもの	: アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま		
	さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、マカダミアナッツ※1		

* 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。

※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