

# まごころ御膳\_栄養成分表（5日間）

日付	献立	栄養成分							
12/8(月)	白飯	熱量	471 kcal	炭水化物	61.1 g	カリウム	413 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	58 µg
	アジの塩こうじ焼き	たんぱく質	19.0 g	糖質	59.2 g	カルシウム	39 mg	ビタミンB1	0.22 mg
	豚肉とこうや豆腐の肉豆腐風	脂質	17.2 g	食物繊維	1.9 g	リン	246 mg	ビタミンB2	0.19 mg
	なすの生姜風味	-	-	食塩相当量	2.1 g	鉄	1.6 mg	ビタミンC	5 mg
	つきこんにやくの真砂和え	-	-	-	-	-	-	-	-
12/9(火)	カニ風味かまぼことコーンの洋風ご飯	熱量	465 kcal	炭水化物	71.0 g	カリウム	415 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	156 µg
	あさりのクリームソース	たんぱく質	16.7 g	糖質	65.7 g	カルシウム	89 mg	ビタミンB1	0.20 mg
	鶏肉とキャベツのコンソメ炒め	脂質	13.3 g	食物繊維	5.3 g	リン	269 mg	ビタミンB2	0.17 mg
	ブロッコリーとレーズンのナッツサラダ	-	-	食塩相当量	3.1 g	鉄	6.1 mg	ビタミンC	32 mg
	いんげんのごま和え	-	-	-	-	-	-	-	-
12/10(水)	白飯	熱量	514 kcal	炭水化物	67.5 g	カリウム	574 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	131 µg
	鶏肉と玉子の炒め物	たんぱく質	20.8 g	糖質	64.6 g	カルシウム	49 mg	ビタミンB1	0.21 mg
	野菜コロッケ	脂質	18.7 g	食物繊維	2.9 g	リン	263 mg	ビタミンB2	0.21 mg
	なますのゆず風味	-	-	食塩相当量	1.7 g	鉄	2.3 mg	ビタミンC	15 mg
	ひじきと枝豆の炒り煮	-	-	-	-	-	-	-	-
12/11(木)	白飯	熱量	450 kcal	炭水化物	63.6 g	カリウム	307 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	119 µg
	豚肉となすの和風炒め煮	たんぱく質	13.8 g	糖質	60.5 g	カルシウム	50 mg	ビタミンB1	0.34 mg
	野菜の炊き合わせ	脂質	15.9 g	食物繊維	3.1 g	リン	198 mg	ビタミンB2	0.15 mg
	キャベツと蒸し鶏の味噌マヨサラダ	-	-	食塩相当量	1.9 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	26 mg
	ブロッコリーのごま和え	-	-	-	-	-	-	-	-
12/12(金)	しば漬け青菜ご飯	熱量	468 kcal	炭水化物	68.0 g	カリウム	260 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	161 µg
	エビカツ	たんぱく質	15.8 g	糖質	64.9 g	カルシウム	17 mg	ビタミンB1	0.16 mg
	鶏肉の甘酢あん	脂質	14.9 g	食物繊維	3.1 g	リン	207 mg	ビタミンB2	0.13 mg
	青菜とカニ風味かまぼこの和え物	-	-	食塩相当量	2.1 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	21 mg
	キャベツのカレー炒め	-	-	-	-	-	-	-	-

\* 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るので、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							
12/8(月)	鶏肉とヤングコーンのバター醤油炒め	熱量	432 kcal	炭水化物	19.6 g	カリウム	698 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	136 µg
	メンチカツ	たんぱく質	22.3 g	糖質	14.1 g	カルシウム	97 mg	ビタミンB1	0.25 mg
	しらすと野菜の炒め物	脂質	30.2 g	食物繊維	5.5 g	リン	281 mg	ビタミンB2	0.23 mg
	豆豆サラダ	-	-	食塩相当量	2.3 g	鉄	1.9 mg	ビタミンC	29 mg
	大根のナムル	-	-	-	-	-	-	-	-
12/9(火)	サーモンの塩焼き	熱量	364 kcal	炭水化物	19.0 g	カリウム	596 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	122 µg
	豚肉と野菜のツナカレー	たんぱく質	21.3 g	糖質	15.8 g	カルシウム	90 mg	ビタミンB1	0.40 mg
	花野菜のチーズ入りポテトサラダ	脂質	22.5 g	食物繊維	3.2 g	リン	326 mg	ビタミンB2	0.25 mg
	ほうれん草と竹輪の和え物	-	-	食塩相当量	2.3 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	42 mg
	もやしと人参のポン酢和え	-	-	-	-	-	-	-	-
12/10(水)	直火で焼いたハンバーグステーキデミグラスソース	熱量	445 kcal	炭水化物	34.0 g	カリウム	778 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	54 µg
	じゃが芋と豆の煮物	たんぱく質	17.7 g	糖質	28.4 g	カルシウム	66 mg	ビタミンB1	1.06 mg
	ひき肉となすの生姜炒め	脂質	27.5 g	食物繊維	5.6 g	リン	213 mg	ビタミンB2	0.19 mg
	切干大根の明太風味マヨサラダ	-	-	食塩相当量	2.4 g	鉄	1.8 mg	ビタミンC	16 mg
	昆布煮	-	-	-	-	-	-	-	-
12/11(木)	エビチリ	熱量	372 kcal	炭水化物	27.2 g	カリウム	529 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	179 µg
	ゆで豚とわかめのサラダ ※ごまドレッシング小袋付	たんぱく質	14.5 g	糖質	22.6 g	カルシウム	88 mg	ビタミンB1	0.33 mg
	大豆と彩り野菜の味噌炒め	脂質	23.8 g	食物繊維	4.6 g	リン	191 mg	ビタミンB2	0.24 mg
	カニ風味ポテトサラダ	-	-	食塩相当量	2.9 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	28 mg
	チンゲン菜と人参のナムル	-	-	-	-	-	-	-	-
12/12(金)	牛肉と野菜の焼肉	熱量	386 kcal	炭水化物	31.1 g	カリウム	488 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	139 µg
	肉しゅうまい	たんぱく質	15.1 g	糖質	25.4 g	カルシウム	38 mg	ビタミンB1	0.18 mg
	彩り切干大根	脂質	22.4 g	食物繊維	5.7 g	リン	157 mg	ビタミンB2	0.16 mg
	南瓜とひよこ豆のピーナッツ和え	-	-	食塩相当量	2.5 g	鉄	1.5 mg	ビタミンC	17 mg
	いんげんとコーンの炒め物	-	-	-	-	-	-	-	-

\* 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							
12/8(月)	玉子焼き 甘酢あん	熱量	460 kcal	炭水化物	24.2 g	カリウム	661 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	184 µg
	鶏肉とヤングコーンのバター醤油炒め	たんぱく質	23.1 g	糖質	19.3 g	カルシウム	104 mg	ビタミンB1	0.20 mg
	しらすと野菜の炒め物	脂質	30.8 g	食物繊維	4.9 g	リン	306 mg	ビタミンB2	0.31 mg
	豆豆サラダ	-	-	食塩相当量	3.1 g	鉄	2.1 mg	ビタミンC	28 mg
	大根のナムル	-	-	-	-	-	-	-	-
12/9(火)	豚肉と高菜の炒め物	熱量	453 kcal	炭水化物	23.1 g	カリウム	818 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	132 µg
	サーモンの塩焼き	たんぱく質	26.0 g	糖質	18.8 g	カルシウム	119 mg	ビタミンB1	0.56 mg
	花野菜のチーズ入りポテトサラダ	脂質	28.4 g	食物繊維	4.3 g	リン	398 mg	ビタミンB2	0.35 mg
	ほうれん草と竹輪の和え物	-	-	食塩相当量	3.1 g	鉄	1.9 mg	ビタミンC	44 mg
	もやしと人参のポン酢和え	-	-	-	-	-	-	-	-
12/10(水)	和風ハンバーグ	熱量	463 kcal	炭水化物	37.3 g	カリウム	911 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	119 µg
	ホタテと野菜の和風煮	たんぱく質	19.6 g	糖質	29.1 g	カルシウム	92 mg	ビタミンB1	0.42 mg
	ひき肉となすの生姜炒め	脂質	27.0 g	食物繊維	8.3 g	リン	274 mg	ビタミンB2	0.39 mg
	切干大根の明太風味マヨサラダ	-	-	食塩相当量	3.1 g	鉄	2.4 mg	ビタミンC	24 mg
	昆布煮	-	-	-	-	-	-	-	-
12/11(木)	鶏肉のチャプチエ	熱量	455 kcal	炭水化物	38.1 g	カリウム	710 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	230 µg
	エビチリ	たんぱく質	22.3 g	糖質	32.5 g	カルシウム	95 mg	ビタミンB1	0.22 mg
	大豆と彩り野菜の味噌炒め	脂質	25.1 g	食物繊維	5.6 g	リン	284 mg	ビタミンB2	0.31 mg
	カニ風味ポテトサラダ	-	-	食塩相当量	4.2 g	鉄	2.2 mg	ビタミンC	30 mg
	チンゲン菜と人参のナムル	-	-	-	-	-	-	-	-
12/12(金)	牛肉と野菜の焼肉	熱量	461 kcal	炭水化物	26.1 g	カリウム	558 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	114 µg
	ホッケの塩焼き	たんぱく質	21.4 g	糖質	20.9 g	カルシウム	85 mg	ビタミンB1	0.19 mg
	彩り切干大根	脂質	29.7 g	食物繊維	5.2 g	リン	260 mg	ビタミンB2	0.25 mg
	肉しゅうまい	-	-	食塩相当量	3.2 g	鉄	2.1 mg	ビタミンC	16 mg
	いんげんとコーンの炒め物	-	-	-	-	-	-	-	-

\* 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るので、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							
12/8(月)	白飯	熱量	312 kcal	炭水化物	48.7 g	カリウム	372 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	86 µg
	サワラの西京焼き	たんぱく質	9.6 g	糖質	46.0 g	カルシウム	13 mg	ビタミンB1	0.13 mg
	切干大根のチャプチエ風	脂質	9.2 g	食物繊維	2.7 g	リン	132 mg	ビタミンB2	0.13 mg
	なすの生姜風味	-	-	食塩相当量	1.3 g	鉄	1.1 mg	ビタミンC	22 mg
	カリフラワーの真砂和え	-	-	-	-	-	-	-	-
12/9(火)	白飯	熱量	344 kcal	炭水化物	51.9 g	カリウム	353 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	91 µg
	鶏肉とキャベツのコンソメ炒め	たんぱく質	11.8 g	糖質	48.9 g	カルシウム	52 mg	ビタミンB1	0.12 mg
	ほうれん草のクリームソース	脂質	10.8 g	食物繊維	3.0 g	リン	163 mg	ビタミンB2	0.12 mg
	ブロッコリーとレーズンのナッツサラダ	-	-	食塩相当量	1.5 g	鉄	1.2 mg	ビタミンC	31 mg
	いんげんとツナのナムル	-	-	-	-	-	-	-	-
12/10(水)	白飯	熱量	308 kcal	炭水化物	52.3 g	カリウム	399 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	53 µg
	肉詰めいなりの煮物	たんぱく質	8.1 g	糖質	49.1 g	カルシウム	14 mg	ビタミンB1	0.13 mg
	じゃが芋といんげんのあおさ炒め	脂質	7.6 g	食物繊維	3.2 g	リン	120 mg	ビタミンB2	0.09 mg
	なますのゆず風味	-	-	食塩相当量	1.4 g	鉄	1.6 mg	ビタミンC	15 mg
	ひじきと枝豆の炒り煮	-	-	-	-	-	-	-	-
12/11(木)	白飯	熱量	338 kcal	炭水化物	48.2 g	カリウム	137 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	82 µg
	豚肉となすの和風炒め煮	たんぱく質	8.3 g	糖質	45.6 g	カルシウム	34 mg	ビタミンB1	0.15 mg
	大根と人参の炊き合わせ	脂質	13.1 g	食物繊維	2.6 g	リン	124 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	キャベツと蒸し鶏の味噌マヨサラダ	-	-	食塩相当量	1.6 g	鉄	1.1 mg	ビタミンC	19 mg
	ブロッコリーのごま和え	-	-	-	-	-	-	-	-
12/12(金)	白飯	熱量	368 kcal	炭水化物	56.7 g	カリウム	185 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	153 µg
	エビカツ	たんぱく質	12.1 g	糖質	54.2 g	カルシウム	18 mg	ビタミンB1	0.12 mg
	鶏肉の甘酢あん	脂質	10.7 g	食物繊維	2.5 g	リン	148 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	青菜とカニ風味かまぼこの和え物	-	-	食塩相当量	1.1 g	鉄	1.2 mg	ビタミンC	19 mg
	キャベツのカレー炒め	-	-	-	-	-	-	-	-

\* 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るので、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							
12/8(月)	アジの塩こうじ焼き	熱量	243 kcal	炭水化物	10.7 g	カリウム	395 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	58 µg
	豚肉とこうや豆腐の肉豆腐風	たんぱく質	15.1 g	糖質	9.1 g	カルシウム	69 mg	ビタミンB1	0.18 mg
	なすの生姜風味	脂質	15.9 g	食物繊維	1.6 g	リン	186 mg	ビタミンB2	0.16 mg
	つきこんにやくの真砂和え	-	-	食塩相当量	2.0 g	鉄	1.0 mg	ビタミンC	5 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
12/9(火)	あさりのクリームソース	熱量	228 kcal	炭水化物	20.9 g	カリウム	359 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	116 µg
	鶏肉とキャベツのコンソメ炒め	たんぱく質	12.1 g	糖質	16.1 g	カルシウム	85 mg	ビタミンB1	0.16 mg
	ブロッコリーとレーズンのナッツサラダ	脂質	11.2 g	食物繊維	4.8 g	リン	198 mg	ビタミンB2	0.14 mg
	いんげんのごま和え	-	-	食塩相当量	2.0 g	鉄	5.6 mg	ビタミンC	32 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
12/10(水)	鶏肉と玉子の炒め物	熱量	285 kcal	炭水化物	17.0 g	カリウム	555 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	131 µg
	野菜コロッケ	たんぱく質	16.8 g	糖質	14.4 g	カルシウム	47 mg	ビタミンB1	0.15 mg
	なますのゆず風味	脂質	17.4 g	食物繊維	2.6 g	リン	203 mg	ビタミンB2	0.18 mg
	ひじきと枝豆の炒り煮	-	-	食塩相当量	1.6 g	鉄	1.8 mg	ビタミンC	15 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
12/11(木)	豚肉となすの和風炒め煮	熱量	221 kcal	炭水化物	12.9 g	カリウム	288 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	119 µg
	野菜の炊き合わせ	たんぱく質	10.0 g	糖質	10.1 g	カルシウム	59 mg	ビタミンB1	0.28 mg
	キャベツと蒸し鶏の味噌マヨサラダ	脂質	14.5 g	食物繊維	2.8 g	リン	138 mg	ビタミンB2	0.14 mg
	ブロッコリーのごま和え	-	-	食塩相当量	1.8 g	鉄	1.2 mg	ビタミンC	26 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
12/12(金)	エビカツ	熱量	244 kcal	炭水化物	19.7 g	カリウム	198 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	142 µg
	鶏肉の甘酢あん	たんぱく質	11.8 g	糖質	17.3 g	カルシウム	60 mg	ビタミンB1	0.11 mg
	青菜とカニ風味かまぼこの和え物	脂質	13.1 g	食物繊維	2.4 g	リン	140 mg	ビタミンB2	0.08 mg
	キャベツのカレー炒め	-	-	食塩相当量	1.6 g	鉄	1.1 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るので、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							
12/8(月)	白飯	熱量	240 kcal	炭水化物	35.3 g	カリウム	221 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	32 µg
	サワラの西京焼き	たんぱく質	7.1 g	糖質	33.6 g	カルシウム	13 mg	ビタミンB1	0.08 mg
	なすの生姜風味	脂質	8.1 g	食物繊維	1.7 g	リン	100 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	カリフラワーの真砂和え	-	-	食塩相当量	1.0 g	鉄	0.8 mg	ビタミンC	17 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
12/9(火)	白飯	熱量	274 kcal	炭水化物	36.4 g	カリウム	276 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	79 µg
	鶏肉とキャベツのコンソメ炒め	たんぱく質	10.1 g	糖質	34.5 g	カルシウム	42 mg	ビタミンB1	0.11 mg
	ほうれん草のクリームソース	脂質	10.5 g	食物繊維	1.9 g	リン	132 mg	ビタミンB2	0.09 mg
	いんげんとツナのナムル	-	-	食塩相当量	1.3 g	鉄	0.8 mg	ビタミンC	16 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
12/10(水)	白飯	熱量	253 kcal	炭水化物	39.3 g	カリウム	339 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	31 µg
	肉詰めいなりの煮物	たんぱく質	7.3 g	糖質	36.5 g	カルシウム	6 mg	ビタミンB1	0.13 mg
	じゃが芋といんげんのあおさ炒め	脂質	7.7 g	食物繊維	2.9 g	リン	104 mg	ビタミンB2	0.07 mg
	ひじきと枝豆の炒り煮	-	-	食塩相当量	1.3 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	11 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
12/11(木)	白飯	熱量	251 kcal	炭水化物	36.1 g	カリウム	131 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	81 µg
	豚肉となすの和風炒め煮	たんぱく質	5.4 g	糖質	33.8 g	カルシウム	25 mg	ビタミンB1	0.11 mg
	大根と人参の炊き合わせ	脂質	9.7 g	食物繊維	2.3 g	リン	89 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	1.3 g	鉄	0.9 mg	ビタミンC	13 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
12/12(金)	白飯	熱量	263 kcal	炭水化物	43.1 g	カリウム	169 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	148 µg
	エビカツ	たんぱく質	7.5 g	糖質	41.1 g	カルシウム	11 mg	ビタミンB1	0.09 mg
	青菜とカニ風味かまぼこの和え物	脂質	7.0 g	食物繊維	2.1 g	リン	91 mg	ビタミンB2	0.07 mg
	キャベツのカレー炒め	-	-	食塩相当量	0.8 g	鉄	0.9 mg	ビタミンC	11 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\_アレルゲン表（5日間）

日付	献立		アレルゲン
12/8(月)	白飯	白飯	無し
	アジの塩こうじ焼き	アジの塩こうじ焼き たけのこといんげんのおかか和え 玉子焼き	無し 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 卵・小麦・乳成分・大豆
	豚肉とうや豆腐の肉豆腐風	豚肉とうや豆腐の肉豆腐風	小麦・さば・大豆・豚肉
	なすの生姜風味	なすの生姜風味	小麦・さば・大豆
	つきこんにやくの真砂和え	つきこんにやくの真砂和え	小麦・大豆・ゼラチン
12/9(火)	カニ風味かまぼことコーンの洋風ご飯	白だしご飯 カニ風味かまぼこ、コーン	小麦・さば・大豆 卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	あさりのクリームソース	パスタ ほうれん草入りクリームソース あさり	小麦 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 無し
	鶏肉とキャベツのコンソメ炒め	野菜のコンソメ炒め 鶏肉のコンソメ炒め	小麦・乳成分・大豆・鶏肉 小麦・乳成分・大豆・鶏肉
	ブロッコリーとレーズンのナッツサラダ	ブロッコリーとレーズンのナッツサラダ	小麦・落花生・大豆
	いんげんのごま和え	いんげんのごま和え	小麦・大豆・ごま
12/10(水)	白飯	白飯	無し
	鶏肉と玉子の炒め物	鶏肉 玉子と野菜の炒め物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	野菜コロッケ	野菜コロッケ	小麦・大豆
	なますのゆず風味	なますのゆず風味	無し
	ひじきと枝豆の炒り煮	ひじきと枝豆の煮物	小麦・大豆
12/11(木)	白飯	白飯	無し
	豚肉となすの和風炒め煮	豚肉 なす 絹揚げ、小松菜	小麦・大豆・豚肉 小麦・大豆 小麦・大豆
	野菜の炊き合わせ	大根の煮物 人参の煮物 オクラ	小麦・大豆 小麦・大豆・鶏肉 小麦・大豆
	キャベツと蒸し鶏の味噌マヨサラダ	キャベツと蒸し鶏の味噌マヨサラダ	卵・小麦・大豆・鶏肉
	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
12/12(金)	しば漬け青菜ご飯	白飯 しば漬け青菜	無し 小麦・さば・大豆・ごま
	エビカツ	エビカツ スパゲティーパセリ	小麦・えび・いか 小麦
	鶏肉の甘酢あん	鶏肉の甘酢あん ピーマン	小麦・大豆・鶏肉 無し
	青菜とカニ風味かまぼこの和え物	青菜とカニ風味かまぼこの和え物	卵・小麦・えび・かに・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	キャベツのカレー炒め	キャベツのカレー炒め	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、カシューなっつ、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。

## まごころおかず\_アレルゲン表 (5日間)

日付	献立		アレルゲン
12/8(月)	鶏肉とヤングコーンのバター醤油炒め	鶏肉のバター醤油 ヤングコーンとブロッコリーのバター醤油	小麦・乳成分・大豆・鶏肉 小麦・乳成分・大豆
	メンチカツ	メンチカツ	卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉
	しらすと野菜の炒め物	野菜炒め しらす	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 無し
	豆豆サラダ	豆豆サラダ	卵・小麦・大豆
	大根のナムル	大根のナムル	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ごま
12/9(火)	サーモンの塩焼き	サーモンの塩焼き 蓮根とうや豆腐の炒り煮	さけ 小麦・大豆・ごま
	豚肉と野菜のツナカレー	豚肉炒め ツナカレー	豚肉 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉
	花野菜のチーズ入りポテトサラダ	花野菜のチーズ入りポテトサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ゼラチン
	ほうれん草と竹輪の和え物	ほうれん草と竹輪の和え物	小麦・大豆
	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
12/10(水)	直火で焼いたハンバーグステーキ デミグラスソース	ハンバーグステーキ デミソース スパゲティーパセリ	小麦・乳成分・牛肉・大豆・豚肉 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご 小麦
	じゃが芋と豆の煮物	じゃが芋 ひき肉と豆の煮物	大豆・りんご・ゼラチン 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	ひき肉となすの生姜炒め	なす ひき肉の生姜炒め	大豆 小麦・大豆・鶏肉・豚肉
	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
	昆布煮	昆布煮	小麦・大豆
12/11(木)	エビチリ	エビ 玉子とブロッコリーの和え物 チリソース	卵・小麦・えび 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	ゆで豚とわかめのサラダ ※ごまドレッシング小袋付	豚肉 わかめ・野菜 ごまドレッシング	小麦・大豆・豚肉 無し 卵・小麦・大豆・ごま
	大豆と彩り野菜の味噌炒め	大豆と彩り野菜の味噌炒め	小麦・大豆・ごま
	カニ風味ポテトサラダ	カニ風味ポテトサラダ	卵・小麦・乳成分・えび・かに・さば・大豆・鶏肉・ゼラチン
	チンゲン菜と人参のナムル	チンゲン菜と人参のナムル	小麦・大豆・ごま
12/12(金)	牛肉と野菜の焼肉	牛肉と野菜の焼肉 もやし、ニラ	小麦・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ごま ごま
	肉しゅうまい	肉しゅうまい	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	彩り切干大根	彩り切干大根	卵・小麦・大豆
	南瓜とひよこ豆のピーナッツ和え	南瓜とひよこ豆のピーナッツ和え	小麦・落花生・乳成分・大豆・鶏肉
	いんげんとコーンの炒め物	いんげんとコーンの炒め物	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、カシューなツツ、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、マカダミアナツツ※1

※1: マカダミアナツ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\_アレルゲン表 (5日間)

日付	献立		アレルゲン
12/8(月)	玉子焼き 甘酢あん	玉子焼き カニカマあん 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
	鶏肉とヤングコーンのバター醤油炒め	鶏肉のバター醤油 ヤングコーンとブロッコリーのバター醤油	小麦・乳成分・大豆・鶏肉 小麦・乳成分・大豆
	しらすと野菜の炒め物	野菜炒め しらす	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 無し
	豆豆サラダ	豆豆サラダ	卵・小麦・大豆
	大根のナムル	大根のナムル	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ごま
12/9(火)	豚肉と高菜の炒め物	キャベツとたけのこの高菜炒め 豚肉の炒め物 高菜、玉子	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆・豚肉 卵・小麦・大豆・ごま
	サーモンの塩焼き	サーモンの塩焼き 蓮根とうや豆腐の炒り煮	さけ 小麦・大豆・ごま
	花野菜のチーズ入りポテトサラダ	花野菜のチーズ入りポテトサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ゼラチン
	ほうれん草と竹輪の和え物	ほうれん草と竹輪の和え物	小麦・大豆
	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
12/10(水)	和風ハンバーグ	ハンバーグ 和風ソース スパゲティーパセリ ブロッコリー	卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・豚肉 小麦・大豆 小麦 無し
	木タテと野菜の和風煮	豚肉と野菜の和風煮 ホタテの和風煮	小麦・大豆・豚肉 小麦・大豆
	ひき肉となすの生姜炒め	なす ひき肉の生姜炒め	大豆 小麦・大豆・鶏肉・豚肉
	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
	昆布煮	昆布煮	小麦・大豆
12/11(木)	鶏肉のチャプチエ	鶏肉のチャプチエ(鶏肉) 鶏肉のチャプチエ(春雨)	小麦・大豆・鶏肉・りんご・ごま 小麦・大豆・ごま
	エビチリ	エビ 玉子とブロッコリーの和え物 チリソース	卵・小麦・えび 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	大豆と彩り野菜の味噌炒め	大豆と彩り野菜の味噌炒め	小麦・大豆・ごま
	カニ風味ポテトサラダ	カニ風味ポテトサラダ	卵・小麦・乳成分・えび・かに・さば・大豆・鶏肉・ゼラチン
	チンゲン菜と人参のナムル	チンゲン菜と人参のナムル	小麦・大豆・ごま
12/12(金)	牛肉と野菜の焼肉	牛肉と野菜の焼肉 もやし、ニラ	小麦・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ごま ごま
	ホッケの塩焼き	ホッケの塩焼き しらたきの金平 玉子焼き	無し 小麦・さば・大豆・ごま 卵・小麦・乳成分・大豆
	彩り切干大根	彩り切干大根	卵・小麦・大豆
	肉しゅうまい	肉しゅうまい	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	いんげんとコーンの炒め物	いんげんとコーンの炒め物	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、カシューなツツ、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、マカダミアナツツ※1

※1: マカダミアナツ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。

## まごころ小箱\_アレルゲン表 (5日間)

日付	献立		アレルゲン
12/8(月)	白飯	白飯	無し
	サワラの西京焼き	サワラの西京焼き 蓮根炒り煮	大豆 小麦・大豆・ごま
	切干大根のチャプチエ風	切干大根のチャプチエ風	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	なすの生姜風味	なすの生姜風味	小麦・さば・大豆
	カリフラワーの真砂和え	カリフラワーの真砂和え	小麦・大豆・ゼラチン
12/9(火)	白飯	白飯	無し
	鶏肉とキャベツのコンソメ炒め	野菜のコンソメ炒め 鶏肉のコンソメ炒め	小麦・乳成分・大豆・鶏肉 小麦・乳成分・大豆・鶏肉
	ほうれん草のクリームソース	パスタ ほうれん草入りクリームソース	小麦 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉
	ブロッコリーとレーズンのナッツサラダ	ブロッコリーとレーズンのナッツサラダ	小麦・落花生・大豆
	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
12/10(水)	白飯	白飯	無し
	肉詰めいなりの煮物	肉詰めいなりの煮物 オクラ	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉 小麦・大豆
	じゃが芋といんげんのあおさ炒め	じゃが芋といんげんのあおさ炒め	小麦・大豆・豚肉
	なますのゆず風味	なますのゆず風味	小麦
	ひじきと枝豆の炒り煮	ひじきと枝豆の炒り煮	小麦・大豆
12/11(木)	白飯	白飯	無し
	豚肉となすの和風炒め煮	豚肉、ほうれん草 なす	小麦・大豆・豚肉 小麦・大豆
	大根と人参の炊き合わせ	大根の煮物 人参の煮物	小麦・大豆 小麦・大豆・鶏肉
	キャベツと蒸し鶏の味噌マヨサラダ	キャベツと蒸し鶏の味噌マヨサラダ	卵・小麦・大豆・鶏肉
	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
12/12(金)	白飯	白飯	無し
	エビカツ	エビカツ スパゲティーパセリ	卵・小麦・乳成分・えび・大豆 小麦
	鶏肉の甘酢あん	鶏肉の甘酢あん ピーマン	小麦・大豆・鶏肉 無し
	青菜とカニ風味かまぼこの和え物	青菜とカニ風味かまぼこの和え物	卵・小麦・えび・かに・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	キャベツのカレー炒め	キャベツのカレー炒め	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・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、カシュー納ツ、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、マカダミアナツツ※1

※1: マカダミアナツ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。

## まごころ手鞠\_アレルゲン表 (5日間)

日付	献立	アレルゲン
12/8(月)	アジの塩こうじ焼き	無し 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 卵・小麦・乳成分・大豆
	豚肉とこうや豆腐の肉豆腐風	小麦・さば・大豆・豚肉
	なすの生姜風味	小麦・さば・大豆
	つきこんにやくの真砂和え	小麦・大豆・ゼラチン
12/9(火)	あさりのクリームソース	小麦 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 無し
	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
	ブロッコリーとレーズンのナッツサラダ	小麦・落花生・大豆
	いんげんのごま和え	小麦・大豆・ごま
12/10(水)	鶏肉と玉子の炒め物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	野菜コロッケ	小麦・大豆
	なますのゆず風味	無し
	ひじきと枝豆の炒り煮	小麦・大豆
12/11(木)	豚肉となすの和風炒め煮	小麦・大豆・豚肉 小麦・大豆 小麦・大豆
	野菜の炊き合わせ	小麦・大豆 小麦・大豆・鶏肉 小麦・大豆
	キャベツと蒸し鶏の味噌マヨサラダ	卵・小麦・大豆・鶏肉
	ブロッコリーのごま和え	小麦・大豆・ごま
12/12(金)	エビカツ	小麦・えび・いか 小麦
	鶏肉の甘酢あん	小麦・大豆・鶏肉 無し
	青菜とカニ風味かまぼこの和え物	卵・小麦・えび・かに・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	キャベツのカレー炒め	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、カシュー納ツ、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。

## まごころ小箱（小）\_アレルゲン表（5日間）

日付	献立		アレルゲン
12/8(月)	白飯	白飯	無し
	サワラの西京焼き	サワラの西京焼き 蓮根炒り煮	大豆 小麦・大豆・ごま
	なすの生姜風味	なすの生姜風味	小麦・さば・大豆
	カリフラワーの真砂和え	カリフラワーの真砂和え	小麦・大豆・ゼラチン
12/9(火)	白飯	白飯	無し
	鶏肉とキャベツのコンソメ炒め	野菜のコンソメ炒め 鶏肉のコンソメ炒め	小麦・乳成分・大豆・鶏肉 小麦・乳成分・大豆・鶏肉
	ほうれん草のクリームソース	パスタ ほうれん草入りクリームソース	小麦 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉
	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
12/10(水)	白飯	白飯	無し
	肉詰めいなりの煮物	肉詰めいなりの煮物 オクラ	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉 小麦・大豆
	じゃが芋といんげんのあおさ炒め	じゃが芋といんげんのあおさ炒め	小麦・大豆・豚肉
	ひじきと枝豆の炒り煮	ひじきと枝豆の炒り煮	小麦・大豆
12/11(木)	白飯	白飯	無し
	豚肉となすの和風炒め煮	豚肉、ほうれん草 なす	小麦・大豆・豚肉 小麦・大豆
	大根と人参の炊き合わせ	大根の煮物 人参の煮物	小麦・大豆 小麦・大豆・鶏肉
	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
12/12(金)	白飯	白飯	無し
	エビカツ	エビカツ スパゲティーパセリ	卵・小麦・乳成分・えび・大豆 小麦
	青菜とカニ風味かまぼこの和え物	青菜とカニ風味かまぼこの和え物	卵・小麦・えび・かに・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	キャベツのカレー炒め	キャベツのカレー炒め	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・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、カシューなツツ、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、マカダミアナツツ※1

※1:マカダミアナツ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。