

# まごころ御膳\_栄養成分表（5日間）

日付	献立	栄養成分						
12/15(月)	白飯	熱量	492 kcal	炭水化物	69.1 g	カリウム	375 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)
	ブリの揚げ煮	たんぱく質	14.0 g	糖質	64.9 g	カルシウム	68 mg	ビタミンB1
	ひき肉となすの生姜炒め	脂質	18.9 g	食物繊維	4.2 g	リン	167 mg	ビタミンB2
	いんげんとごぼうの卵の花	-	-	食塩相当量	1.9 g	鉄	1.9 mg	ビタミンC
	ほうれん草のからし和え	-	-	-	-	-	-	-
12/16(火)	ひじきとそぼろのご飯	熱量	541 kcal	炭水化物	64.8 g	カリウム	441 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)
	有機きく芋使用！牛肉と野菜の炒め物	たんぱく質	16.5 g	糖質	60.1 g	カルシウム	46 mg	ビタミンB1
	海鮮しゅうまい	脂質	24.0 g	食物繊維	4.7 g	リン	189 mg	ビタミンB2
	キャベツと薄揚げの和風ナムル	-	-	食塩相当量	2.1 g	鉄	2.3 mg	ビタミンC
	ブロッコリーのおかか和え	-	-	-	-	-	-	-
12/17(水)	白飯	熱量	484 kcal	炭水化物	68.7 g	カリウム	296 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)
	鶏の唐揚げ	たんぱく質	19.4 g	糖質	65.7 g	カルシウム	66 mg	ビタミンB1
	玉子といんげんの炒め物	脂質	15.6 g	食物繊維	3.0 g	リン	220 mg	ビタミンB2
	小松菜とカニ風味かまぼこの和え物	-	-	食塩相当量	2.1 g	鉄	2.1 mg	ビタミンC
	キャベツの塩昆布和え	-	-	-	-	-	-	-
12/18(木)	白飯	熱量	476 kcal	炭水化物	66.1 g	カリウム	456 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)
	豚肉とお豆のトマト煮	たんぱく質	13.7 g	糖質	61.7 g	カルシウム	28 mg	ビタミンB1
	じゃが芋とウインナーのコンソメ煮	脂質	17.9 g	食物繊維	4.4 g	リン	191 mg	ビタミンB2
	コールスローサラダ	-	-	食塩相当量	1.5 g	鉄	1.5 mg	ビタミンC
	わかめとツナの和え物	-	-	-	-	-	-	-
12/19(金)	椎茸と昆布のご飯	熱量	459 kcal	炭水化物	67.5 g	カリウム	403 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)
	白身魚フライ ※ソース小袋付	たんぱく質	14.6 g	糖質	63.0 g	カルシウム	47 mg	ビタミンB1
	玉子ときくらげの中華炒め	脂質	15.5 g	食物繊維	4.5 g	リン	188 mg	ビタミンB2
	シャキシャキごぼうサラダ	-	-	食塩相当量	1.9 g	鉄	1.8 mg	ビタミンC
	枝豆のだし煮	-	-	-	-	-	-	-

\* 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						
12/15(月)	牛すき煮 卵黄ソース	熱量	415 kcal	炭水化物	30.5 g	カリウム	522 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)
	美幌峠牧場生乳使用クリームコロッケ	たんぱく質	13.8 g	糖質	26.0 g	カルシウム	9 mg	ビタミンB1
	じゃが芋と人参の金平	脂質	26.0 g	食物繊維	4.5 g	リン	177 mg	ビタミンB2
	ブロッコリーと蒸し鶏の和え物	-	-	食塩相当量	2.4 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC
	大根とこんにゃくのサイコロ煮	-	-	-	-	-	-	-
12/16(火)	赤魚のみりん焼き	熱量	354 kcal	炭水化物	26.2 g	カリウム	740 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)
	豚肉と春雨の彩り炒め	たんぱく質	16.0 g	糖質	19.8 g	カルシウム	104 mg	ビタミンB1
	切干大根と枝豆の煮物	脂質	20.8 g	食物繊維	6.4 g	リン	229 mg	ビタミンB2
	カニ風味かまぼこのサラダ	-	-	食塩相当量	2.6 g	鉄	2.0 mg	ビタミンC
	いんげんのごま和え	-	-	-	-	-	-	-
12/17(水)	豚肉のザーサイ炒め	熱量	395 kcal	炭水化物	22.0 g	カリウム	521 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)
	肉団子の黒酢ソース	たんぱく質	14.5 g	糖質	17.1 g	カルシウム	90 mg	ビタミンB1
	人参の粒マスタードサラダ	脂質	28.7 g	食物繊維	4.9 g	リン	172 mg	ビタミンB2
	ブロッコリーと玉子の和え物	-	-	食塩相当量	3.0 g	鉄	1.6 mg	ビタミンC
	人参と薄揚げの金平	-	-	-	-	-	-	-
12/18(木)	味噌チキンカツ	熱量	434 kcal	炭水化物	24.7 g	カリウム	536 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)
	豚肉と野菜のポン酢ジュレ	たんぱく質	19.2 g	糖質	21.3 g	カルシウム	73 mg	ビタミンB1
	豆腐そぼろの炒り煮	脂質	28.9 g	食物繊維	3.4 g	リン	180 mg	ビタミンB2
	じゃが芋のシャキシャキサラダ	-	-	食塩相当量	2.4 g	鉄	1.5 mg	ビタミンC
	白菜とえのきの和え物	-	-	-	-	-	-	-
12/19(金)	エビと豚肉のオイスター炒め	熱量	386 kcal	炭水化物	24.1 g	カリウム	574 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)
	小籠包	たんぱく質	18.3 g	糖質	19.4 g	カルシウム	77 mg	ビタミンB1
	もろみ醤油を使ったなすとキャベツの味噌炒め	脂質	24.8 g	食物繊維	4.7 g	リン	238 mg	ビタミンB2
	豆のごま和えサラダ	-	-	食塩相当量	2.6 g	鉄	2.0 mg	ビタミンC
	つきこんにゃくの真砂和え	-	-	-	-	-	-	-

\* 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。

# まごころダブル\_栄養成分表（5日間）

日付	献立	栄養成分						
12/15(月)	牛すき煮 卵黄ソース	熱量	486 kcal	炭水化物	38.5 g	カリウム	614 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)
	国産カツオフライ ※ソース小袋付	たんぱく質	19.3 g	糖質	33.8 g	カルシウム	9 mg	ビタミンB1
	じゃが芋と人参の金平	脂質	27.9 g	食物繊維	4.8 g	リン	212 mg	ビタミンB2
	ブロッコリーと蒸し鶏の和え物	-	-	食塩相当量	2.8 g	鉄	2.2 mg	ビタミンC
	大根とこんにゃくのサイコロ煮	-	-	-	-	-	-	-
12/16(火)	ほうれん草ときのこのガリバタチキン	熱量	533 kcal	炭水化物	30.3 g	カリウム	1,059 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)
	赤魚のみりん焼き	たんぱく質	30.1 g	糖質	22.7 g	カルシウム	116 mg	ビタミンB1
	切干大根と枝豆の煮物	脂質	32.8 g	食物繊維	7.6 g	リン	390 mg	ビタミンB2
	カニ風味かまぼこのサラダ	-	-	食塩相当量	3.2 g	鉄	2.5 mg	ビタミンC
	いんげんのごま和え	-	-	-	-	-	-	-
12/17(水)	豚肉のザーサイ炒め	熱量	454 kcal	炭水化物	24.6 g	カリウム	628 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)
	サバの塩焼き	たんぱく質	22.3 g	糖質	18.6 g	カルシウム	86 mg	ビタミンB1
	人参の粒マスタードサラダ	脂質	30.1 g	食物繊維	6.0 g	リン	262 mg	ビタミンB2
	ブロッコリーと玉子の和え物	-	-	食塩相当量	3.3 g	鉄	2.5 mg	ビタミンC
	人参と薄揚げの金平	-	-	-	-	-	-	-
12/18(木)	イカと牛肉のあごだし煮	熱量	526 kcal	炭水化物	33.9 g	カリウム	631 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)
	味噌チキンカツ	たんぱく質	23.0 g	糖質	29.4 g	カルシウム	23 mg	ビタミンB1
	豆腐そぼろの炒り煮	脂質	32.7 g	食物繊維	4.5 g	リン	244 mg	ビタミンB2
	じゃが芋のシャキシャキサラダ	-	-	食塩相当量	3.9 g	鉄	2.2 mg	ビタミンC
	白菜とえのきの和え物	-	-	-	-	-	-	-
12/19(金)	エビと豚肉のオイスター炒め	熱量	469 kcal	炭水化物	26.0 g	カリウム	884 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)
	鶏肉と玉子の親子煮風	たんぱく質	27.6 g	糖質	20.6 g	カルシウム	92 mg	ビタミンB1
	もろみ醤油を使ったなすとキャベツの味噌炒め	脂質	28.9 g	食物繊維	5.4 g	リン	392 mg	ビタミンB2
	豆のごま和えサラダ	-	-	食塩相当量	3.4 g	鉄	2.5 mg	ビタミンC
	つきこんにゃくの真砂和え	-	-	-	-	-	-	-

\*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						
12/15(月)	白飯	熱量	331 kcal	炭水化物	50.4 g	カリウム	310 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)
	ブリの照り焼き	たんぱく質	9.9 g	糖質	47.1 g	カルシウム	5 mg	ビタミンB1
	ひき肉となすの生姜炒め	脂質	10.3 g	食物繊維	3.4 g	リン	119 mg	ビタミンB2
	いんげんとごぼうの卵の花	-	-	食塩相当量	1.4 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC
	ほうれん草のからし和え	-	-	-	-	-	-	-
12/16(火)	白飯	熱量	358 kcal	炭水化物	53.5 g	カリウム	193 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)
	牛肉と根菜の炒め物	たんぱく質	9.7 g	糖質	50.5 g	カルシウム	25 mg	ビタミンB1
	海鮮しゅうまい	脂質	11.7 g	食物繊維	3.0 g	リン	123 mg	ビタミンB2
	キャベツと薄揚げの和風ナムル	-	-	食塩相当量	1.4 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC
	ブロッコリーのおかか和え	-	-	-	-	-	-	-
12/17(水)	白飯	熱量	343 kcal	炭水化物	48.7 g	カリウム	248 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)
	鶏の唐揚げ	たんぱく質	12.6 g	糖質	46.5 g	カルシウム	53 mg	ビタミンB1
	玉子といんげんの炒め物	脂質	11.3 g	食物繊維	2.2 g	リン	156 mg	ビタミンB2
	ほうれん草とベーコンのソテー	-	-	食塩相当量	1.6 g	鉄	1.4 mg	ビタミンC
	キャベツの塩昆布和え	-	-	-	-	-	-	-
12/18(木)	白飯	熱量	393 kcal	炭水化物	50.8 g	カリウム	245 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)
	豚肉とお豆のトマト煮	たんぱく質	9.3 g	糖質	47.2 g	カルシウム	28 mg	ビタミンB1
	じゃが芋とウインナーのコンソメ煮	脂質	17.8 g	食物繊維	3.6 g	リン	129 mg	ビタミンB2
	キャベツとかまぼこの生姜マヨサラダ	-	-	食塩相当量	1.3 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC
	わかめとツナの和え物	-	-	-	-	-	-	-
12/19(金)	白飯	熱量	330 kcal	炭水化物	49.8 g	カリウム	249 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)
	白身魚フライ ※ソース小袋付	たんぱく質	9.6 g	糖質	47.2 g	カルシウム	10 mg	ビタミンB1
	玉子ときくらげの中華風	脂質	10.9 g	食物繊維	2.6 g	リン	124 mg	ビタミンB2
	やわらかごぼうサラダ	-	-	食塩相当量	1.2 g	鉄	1.0 mg	ビタミンC
	枝豆のだし煮	-	-	-	-	-	-	-

\* 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						
12/15(月)	ブリの揚げ煮	熱量	264 kcal	炭水化物	18.5 g	カリウム	357 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)
	ひき肉となすの生姜炒め	たんぱく質	10.2 g	糖質	14.6 g	カルシウム	66 mg	ビタミンB1
	いんげんとごぼうの卵の花	脂質	17.4 g	食物繊維	3.9 g	リン	107 mg	ビタミンB2
	ほうれん草のからし和え	-	-	食塩相当量	1.8 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC
		-	-	-	-	-	-	-
12/16(火)	有機きく芋使用！牛肉と野菜の炒め物	熱量	296 kcal	炭水化物	15.7 g	カリウム	344 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)
	海鮮しゅうまい	たんぱく質	10.9 g	糖質	11.8 g	カルシウム	34 mg	ビタミンB1
	キャベツと薄揚げの和風ナムル	脂質	20.9 g	食物繊維	4.0 g	リン	121 mg	ビタミンB2
	ブロッコリーのおかか和え	-	-	食塩相当量	1.8 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC
		-	-	-	-	-	-	-
12/17(水)	鶏の唐揚げ	熱量	255 kcal	炭水化物	18.1 g	カリウム	277 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)
	玉子といんげんの炒め物	たんぱく質	15.5 g	糖質	15.4 g	カルシウム	64 mg	ビタミンB1
	小松菜とカニ風味かまぼこの和え物	脂質	14.1 g	食物繊維	2.7 g	リン	160 mg	ビタミンB2
	キャベツの塩昆布和え	-	-	食塩相当量	2.0 g	鉄	1.6 mg	ビタミンC
		-	-	-	-	-	-	-
12/18(木)	豚肉とお豆のトマト煮	熱量	246 kcal	炭水化物	15.7 g	カリウム	438 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)
	じゃが芋とウインナーのコンソメ煮	たんぱく質	10.0 g	糖質	11.6 g	カルシウム	45 mg	ビタミンB1
	コールスローサラダ	脂質	16.6 g	食物繊維	4.1 g	リン	131 mg	ビタミンB2
	わかめとツナの和え物	-	-	食塩相当量	1.5 g	鉄	1.0 mg	ビタミンC
		-	-	-	-	-	-	-
12/19(金)	白身魚フライ ※ソース小袋付	熱量	228 kcal	炭水化物	16.5 g	カリウム	336 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)
	玉子ときくらげの中華炒め	たんぱく質	10.3 g	糖質	13.6 g	カルシウム	39 mg	ビタミンB1
	シャキシャキごぼうサラダ	脂質	14.1 g	食物繊維	2.9 g	リン	123 mg	ビタミンB2
	枝豆のだし煮	-	-	食塩相当量	1.5 g	鉄	1.1 mg	ビタミンC
		-	-	-	-	-	-	-

\*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						
12/15(月)	白飯	熱量	253 kcal	炭水化物	36.3 g	カリウム	240 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)
	ブリの照り焼き	たんぱく質	8.4 g	糖質	34.4 g	カルシウム	5 mg	ビタミンB1
	ひき肉となすの生姜炒め	脂質	8.9 g	食物繊維	1.9 g	リン	92 mg	ビタミンB2
	ほうれん草のからし和え	-	-	食塩相当量	1.1 g	鉄	1.0 mg	ビタミンC
		-	-	-	-	-	-	-
12/16(火)	白飯	熱量	285 kcal	炭水化物	41.6 g	カリウム	149 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)
	牛肉と根菜の炒め物	たんぱく質	7.9 g	糖質	39.1 g	カルシウム	25 mg	ビタミンB1
	海鮮しゅうまい	脂質	9.6 g	食物繊維	2.5 g	リン	105 mg	ビタミンB2
	ブロッコリーのおかか和え	-	-	食塩相当量	1.3 g	鉄	1.1 mg	ビタミンC
		-	-	-	-	-	-	-
12/17(水)	白飯	熱量	280 kcal	炭水化物	37.3 g	カリウム	181 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)
	鶏の唐揚げ	たんぱく質	10.4 g	糖質	36.0 g	カルシウム	24 mg	ビタミンB1
	玉子といんげんの炒め物	脂質	10.4 g	食物繊維	1.3 g	リン	98 mg	ビタミンB2
	キャベツの塩昆布和え	-	-	食塩相当量	1.2 g	鉄	0.8 mg	ビタミンC
		-	-	-	-	-	-	-
12/18(木)	白飯	熱量	317 kcal	炭水化物	36.1 g	カリウム	143 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)
	豚肉とお豆のトマト煮	たんぱく質	7.7 g	糖質	33.4 g	カルシウム	24 mg	ビタミンB1
	キャベツとかまぼこの生姜マヨサラダ	脂質	16.5 g	食物繊維	2.7 g	リン	104 mg	ビタミンB2
	わかめとツナの和え物	-	-	食塩相当量	1.0 g	鉄	1.0 mg	ビタミンC
		-	-	-	-	-	-	-
12/19(金)	白飯	熱量	265 kcal	炭水化物	37.7 g	カリウム	204 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)
	白身魚フライ ※ソース小袋付	たんぱく質	7.8 g	糖質	35.6 g	カルシウム	12 mg	ビタミンB1
	やわらかごぼうサラダ	脂質	9.5 g	食物繊維	2.1 g	リン	102 mg	ビタミンB2
	枝豆のだし煮	-	-	食塩相当量	0.9 g	鉄	0.9 mg	ビタミンC
		-	-	-	-	-	-	-

\*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。

## まごころ御膳\_アレルゲン表（5日間）

日付	献立		アレルゲン
12/15(月)	白飯	白飯	無し
	ブリの揚げ煮	ブリの揚げ煮 わかめと薄揚げの添え	小麦・大豆 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
	いんげんとごぼうの卵の花	いんげんとごぼうの卵の花	小麦・大豆・ごま
	ほうれん草のからし和え	ほうれん草のからし和え	小麦・さば・大豆・ごま
12/16(火)	ひじきとそぼろのご飯	白飯 ひじきのそぼろご飯	無し 卵・小麦・大豆・鶏肉
	有機きく芋使用！牛肉と野菜の炒め物	有機きく芋使用！牛肉と野菜の炒め物 人参といんげんの炒め物	小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・さば・大豆
	海鮮しゅうまい	海鮮しゅうまい もやし、ニラ	卵・小麦・えび・いか・大豆・豚肉 ごま
	キャベツと薄揚げの和風ナムル	キャベツと薄揚げの和風ナムル	小麦・さば・大豆・ごま
	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
12/17(水)	白飯	白飯	無し
	鶏の唐揚げ	鶏の唐揚げ ツイストマカロニパセリ	小麦・大豆・鶏肉 小麦
	玉子といんげんの炒め物	玉子といんげんの炒め物	卵・小麦・乳成分・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	小松菜とカニ風味かまぼこの和え物	小松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
	キャベツの塩昆布和え	キャベツの塩昆布和え	小麦・大豆・ごま
12/18(木)	白飯	白飯	無し
	豚肉とお豆のトマト煮	豚肉のトマト煮 豆のトマト煮 ブロッコリー	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 大豆 無し
	じゃが芋とウインナーのコンソメ煮	ウインナーと野菜のコンソメ煮 じゃが芋のコンソメ煮	小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン
	コールスローサラダ	コールスローサラダ	卵・小麦・大豆
	わかめとツナの和え物	わかめとツナの和え物	大豆
12/19(金)	椎茸と昆布のご飯	白飯 椎茸と昆布	無し 小麦・大豆
	白身魚フライ ※ソース小袋付	白身魚フライ ソース小袋	小麦・大豆 大豆・りんご
	玉子ときくらげの中華炒め	玉子ときくらげの中華炒め	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	シャキシャキごぼうサラダ	シャキシャキごぼうサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・ごま
	枝豆のだし煮	枝豆のだし煮	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、カシューなッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま

さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、マカダミアナッツ※1

※1: マカダミアナッツの含有については一部未確認の原材料もございます

\* アレルギー物質に対する感受性は個人により大きな差がございます。

最終的な判断は、専門医にご相談のうえ、お客様ご自身でご判断頂きますようお願い致します。

\* 調理・盛付の際には細心の注意を払っていますが、他の特定原材料が微量混入するおそれがあります。

## まごころおかず\_アレルゲン表 (5日間)

日付	献立		アレルゲン
12/15(月)	牛すき煮 卵黄ソース	牛肉、玉ねぎ 人参の煮物 ほうれん草の煮物 卵黄ソース	小麦・牛肉・大豆 小麦・大豆・鶏肉 小麦・大豆 卵・乳成分・大豆・ゼラチン
	美幌峠牧場生乳使用クリームコロッケ	美幌峠牧場生乳使用クリームコロッケ	卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
	じゃが芋と人参の金平	じゃが芋と人参の金平	小麦・大豆・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
	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
12/16(火)	赤魚のみりん焼き	赤魚のみりん焼き 蓮根とこうや豆腐の炒り煮 玉子焼き	小麦・大豆 小麦・大豆・ごま 卵・小麦・乳成分・大豆
	豚肉と春雨の彩り炒め	豚肉と春雨の彩り炒め	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	切干大根と枝豆の煮物	切干大根と枝豆の煮物	小麦・さば・大豆
	カニ風味かまぼこのサラダ	カニ風味かまぼこのサラダ	卵・小麦・えび・かに・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
12/17(水)	豚肉のザーサイ炒め	豚肉とザーサイの炒め物 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
	肉団子の黒酢ソース	肉団子の黒酢ソース 玉ねぎとチンゲン菜	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	人参の粒マスタードサラダ	人参の粒マスタードサラダ	卵・小麦・落花生・大豆・豚肉・りんご
	ブロッコリーと玉子の和え物	ブロッコリーと玉子の和え物	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・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
12/18(木)	味噌チキンカツ	チキンカツ 味噌カツソース ブロッコリー	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ごま 無し
	豚肉と野菜のポン酢ジュレ	豚肉と野菜の炒め物 ポン酢ジュレソース	小麦・大豆・豚肉 小麦・大豆・ゼラチン
	豆腐そぼろの炒り煮	豆腐そぼろの炒り煮	小麦・大豆
	じゃが芋のシャキシャキサラダ	じゃが芋のシャキシャキサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆
	白菜とえのきの和え物	白菜とえのきの和え物	小麦・さば・大豆
12/19(金)	エビと豚肉のオイスター炒め	豚肉のオイスター炒め ブロッコリーともやしのオイスター炒め エビのオイスター炒め	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	小籠包	小籠包 白菜と湯葉の炒め物	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま 小麦・さば・大豆・ごま
	もろみ醤油を使ったなすとキャベツの味噌炒め	もろみ醤油を使ったなすとキャベツの味噌炒め	小麦・大豆
	豆のごま和えサラダ	豆のごま和えサラダ	小麦・大豆・ごま
	つきこんにゃくの真砂和え	つきこんにゃくの真砂和え	小麦・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  
特定原材料に準ずるもの

:えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生  
:アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューなッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま  
さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、マカダミアナッツ※1

※1:マカダミアナッツの含有については一部未確認の原材料もございます

\* アレルギー物質に対する感受性は個人により大きな差がございます。

最終的な判断は、専門医にご相談のうえ、お客様ご自身でご判断頂きますようお願い致します。

\* 調理・盛付の際には細心の注意を払っていますが、他の特定原材料が微量混入するおそれがあります。

## まごころダブル\_アレルゲン表 (5日間)

日付	献立		アレルゲン
12/15(月)	牛すき煮 卵黄ソース	牛肉、玉ねぎ 人参の煮物 ほうれん草の煮物 卵黄ソース	小麦・牛肉・大豆 小麦・大豆・鶏肉 小麦・大豆 卵・乳成分・大豆・ゼラチン
	国産カツオフライ ※ソース小袋付	カツオフライ スパゲティー和風 ソース小袋	卵・小麦・大豆 小麦・大豆 大豆・りんご
	じゃが芋と人参の金平	じゃが芋と人参の金平	小麦・大豆・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
	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
12/16(火)	ほうれん草ときのこのガリバタチキン	鶏肉と玉ねぎのバター醤油 ほうれん草ときのこのガーリックバター炒め パスタ	小麦・乳成分・大豆・鶏肉 小麦・乳成分・大豆 小麦
	赤魚のみりん焼き	赤魚のみりん焼き 蓮根とうや豆腐の炒り煮	小麦・大豆 小麦・大豆・ごま
	切干大根と枝豆の煮物	切干大根と枝豆の煮物	小麦・さば・大豆
	カニ風味かまぼこのサラダ	カニ風味かまぼこのサラダ	卵・小麦・えび・かに・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
12/17(水)	豚肉のザーサイ炒め	豚肉とザーサイの炒め物 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
	サバの塩焼き	サバの塩焼き 金時豆	小麦・さば・大豆 無し
	人参の粒マスタードサラダ	人参の粒マスタードサラダ	卵・小麦・落花生・大豆・豚肉・りんご
	ブロッコリーと玉子の和え物	ブロッコリーと玉子の和え物	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・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
12/18(木)	イカと牛肉のあごだし煮	牛肉と野菜のあごだし煮 大根のあごだし煮 イカ 切り昆布のあごだしあん	小麦・牛肉・さば・大豆 小麦・さば・大豆 いか 小麦・大豆
	味噌チキンカツ	チキンカツ 味噌カツソース ブロッコリー	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ごま 無し
	豆腐そぼろの炒り煮	豆腐そぼろの炒り煮	小麦・大豆
	じゃが芋のシャキシャキサラダ	じゃが芋のシャキシャキサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆
	白菜とえのきの和え物	白菜とえのきの和え物	小麦・さば・大豆
12/19(金)	エビと豚肉のオイスター炒め	豚肉のオイスター炒め ブロッコリーともやしのオイスター炒め エビのオイスター炒め	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	鶏肉と玉子の親子煮風	鶏肉 玉子あん ほうれん草	大豆・鶏肉 卵・小麦・さば・大豆・ゼラチン 小麦・さば・大豆
	もろみ醤油を使ったなすとキャベツの味噌炒め	もろみ醤油を使ったなすとキャベツの味噌炒め	小麦・大豆
	豆のごま和えサラダ	豆のごま和えサラダ	小麦・大豆・ごま
	つきこんにゃくの真砂和え	つきこんにゃくの真砂和え	小麦・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  
特定原材料に準ずるもの

:えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生  
: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\_アレルゲン表 (5日間)

日付	献立	アレルゲン
12/15(月)	白飯	白飯 無し
	ブリの照り焼き	ブリの照り焼き 蓮根炒り煮 小麦・大豆 小麦・大豆・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
	いんげんとごぼうの卵の花	いんげんとごぼうの卵の花 小麦・大豆・ごま
	ほうれん草のからし和え	ほうれん草のからし和え 小麦・さば・大豆・ごま
12/16(火)	白飯	白飯 無し
	牛肉と根菜の炒め物	牛肉、玉ねぎ 根菜の炒め物 小麦・牛肉・大豆 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	海鮮しゅうまい	海鮮しゅうまい ザーサイと春雨 卵・小麦・えび・いか・大豆・豚肉 小麦・大豆・ごま
	キャベツと薄揚げの和風ナムル	キャベツと薄揚げの和風ナムル 小麦・さば・大豆・ごま
	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
12/17(水)	白飯	白飯 無し
	鶏の唐揚げ	鶏の唐揚げ ツイストマカロニパセリ 小麦・大豆・鶏肉 小麦
	玉子といんげんの炒め物	玉子といんげんの炒め物 卵・小麦・乳成分・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	ほうれん草とベーコンのソテー	ほうれん草とベーコンのソテー 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	キャベツの塩昆布和え	キャベツの塩昆布和え 小麦・大豆・ごま
12/18(木)	白飯	白飯 無し
	豚肉とお豆のトマト煮	豚肉のトマト煮 豆のトマト煮 プロッコリー 小麦・大豆・豚肉 大豆 無し
	じゃが芋とウインナーのコンソメ煮	ウインナーと野菜のコンソメ煮 じゃが芋のコンソメ煮 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン
	キャベツとかまぼこの生姜マヨサラダ	キャベツとかまぼこの生姜マヨサラダ 卵・小麦・大豆
	わかめとツナの和え物	わかめとツナの和え物 大豆
12/19(金)	白飯	白飯 無し
	白身魚フライ ※ソース小袋付	白身魚フライ ソース小袋 小麦・大豆 大豆・りんご
	玉子ときくらげの中華風	玉子ときくらげの中華風 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	やわらかごぼうサラダ	やわらかごぼうサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・ごま
	枝豆のだし煮	枝豆のだし煮 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、カシューなッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま

さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、マカダミアナッツ※1

※1:マカダミアナッツの含有については一部未確認の原材料もございます

\*アレルギー物質に対する感受性は個人により大きな差がございます。

最終的な判断は、専門医にご相談のうえ、お客様ご自身でご判断頂きますようお願い致します。

\*調理・盛付の際には細心の注意を払っていますが、他の特定原材料が微量混入するおそれがあります。

## まごころ手鞠\_アレルゲン表（5日間）

日付	献立		アレルゲン
12/15(月)	ブリの揚げ煮	ブリの揚げ煮 わかめと薄揚げの添え	小麦・大豆 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
	いんげんとごぼうの卵の花	いんげんとごぼうの卵の花	小麦・大豆・ごま
	ほうれん草のからし和え	ほうれん草のからし和え	小麦・さば・大豆・ごま
12/16(火)	有機きく芋使用！牛肉と野菜の炒め物	有機きく芋使用！牛肉と野菜の炒め物 人参といんげんの炒め物	小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・さば・大豆
	海鮮しゅうまい	海鮮しゅうまい もやし、ニラ	卵・小麦・えび・いか・大豆・豚肉 ごま
	キャベツと薄揚げの和風ナムル	キャベツと薄揚げの和風ナムル	小麦・さば・大豆・ごま
	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
12/17(水)	鶏の唐揚げ	鶏の唐揚げ ツイストマカロニパセリ	小麦・大豆・鶏肉 小麦
	玉子といんげんの炒め物	玉子といんげんの炒め物	卵・小麦・乳成分・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	小松菜とカニ風味かまぼこの和え物	小松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
	キャベツの塩昆布和え	キャベツの塩昆布和え	小麦・大豆・ごま
12/18(木)	豚肉とお豆のトマト煮	豚肉のトマト煮 豆のトマト煮 ブロッコリー	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 大豆 無し
	じゃが芋とウインナーのコンソメ煮	ウインナーと野菜のコンソメ煮 じゃが芋のコンソメ煮	小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン
	コールスローサラダ	コールスローサラダ	卵・小麦・大豆
	わかめとツナの和え物	わかめとツナの和え物	大豆
12/19(金)	白身魚フライ ※ソース小袋付	白身魚フライ ソース小袋	小麦・大豆 大豆・りんご
	玉子ときくらげの中華炒め	玉子ときくらげの中華炒め	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	シャキシャキごぼうサラダ	シャキシャキごぼうサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・ごま
	枝豆のだし煮	枝豆のだし煮	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、カシューなッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま

さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、マカダミアナッツ※1

※1: マカダミアナッツの含有については一部未確認の原材料もございます

\* アレルギー物質に対する感受性は個人により大きな差がございます。

最終的な判断は、専門医にご相談のうえ、お客様ご自身でご判断頂きますようお願い致します。

\* 調理・盛付の際には細心の注意を払っていますが、他の特定原材料が微量混入するおそれがあります。

## まごころ小箱（小）\_アレルゲン表（5日間）

日付	献立		アレルゲン
12/15(月)	白飯	白飯	無し
	ブリの照り焼き	ブリの照り焼き 蓮根炒り煮	小麦・大豆 小麦・大豆・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
	ほうれん草のからし和え	ほうれん草のからし和え	小麦・さば・大豆・ごま
12/16(火)	白飯	白飯	無し
	牛肉と根菜の炒め物	牛肉、玉ねぎ 根菜の炒め物	小麦・牛肉・大豆 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	海鮮しゅうまい	海鮮しゅうまい ザーサイと春雨	卵・小麦・えび・いか・大豆・豚肉 小麦・大豆・ごま
	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
12/17(水)	白飯	白飯	無し
	鶏の唐揚げ	鶏の唐揚げ ツイストマカロニパセリ	小麦・大豆・鶏肉 小麦
	玉子といんげんの炒め物	玉子といんげんの炒め物	卵・小麦・乳成分・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	キャベツの塩昆布和え	キャベツの塩昆布和え	小麦・大豆・ごま
12/18(木)	白飯	白飯	無し
	豚肉とお豆のトマト煮	豚肉のトマト煮 豆のトマト煮 ブロッコリー	小麦・大豆・豚肉 大豆 無し
	キャベツとかまぼこの生姜マヨサラダ	キャベツとかまぼこの生姜マヨサラダ	卵・小麦・大豆
	わかめとツナの和え物	わかめとツナの和え物	大豆
12/19(金)	白飯	白飯	無し
	白身魚フライ ※ソース小袋付	白身魚フライ ソース小袋	小麦・大豆 大豆・りんご
	やわらかごぼうサラダ	やわらかごぼうサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・ごま
	枝豆のだし煮	枝豆のだし煮	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、カシューなッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま

さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、マカダミアナッツ※1

※1: マカダミアナッツの含有については一部未確認の原材料もございます

\* アレルギー物質に対する感受性は個人により大きな差がございます。

最終的な判断は、専門医にご相談のうえ、お客様ご自身でご判断頂きますようお願い致します。

\* 調理・盛付の際には細心の注意を払っていますが、他の特定原材料が微量混入するおそれがあります。