

# まごころ御膳\_栄養成分表（5日間）

日付	献立	栄養成分							
12/22(月)	白飯	熱量	452 kcal	炭水化物	71.6 g	カリウム	498 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	205 µg
	豚肉と蓮根のゆず風味	たんぱく質	13.6 g	糖質	67.2 g	カルシウム	20 mg	ビタミンB1	0.35 mg
	南瓜と青菜の炊き合わせ	脂質	13.2 g	食物繊維	4.4 g	リン	196 mg	ビタミンB2	0.19 mg
	いんげんと竹輪の生姜マヨサラダ	-	-	食塩相当量	1.8 g	鉄	1.5 mg	ビタミンC	25 mg
	大根のナムル	-	-	-	-	-	-	-	-
12/23(火)	高菜明太風味ご飯	熱量	482 kcal	炭水化物	73.1 g	カリウム	339 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	63 µg
	肉じゃがコロッケ	たんぱく質	12.5 g	糖質	69.2 g	カルシウム	21 mg	ビタミンB1	0.19 mg
	こうや豆腐とそばろのカレー炒め	脂質	15.7 g	食物繊維	3.9 g	リン	173 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	根菜と青菜の和え物	-	-	食塩相当量	2.3 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	28 mg
	わかめと彩り野菜のお浸し	-	-	-	-	-	-	-	-
12/24(水)	白飯	熱量	522 kcal	炭水化物	68.9 g	カリウム	412 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	125 µg
	フライドチキン	たんぱく質	21.6 g	糖質	65.2 g	カルシウム	56 mg	ビタミンB1	0.16 mg
	ブロッコリーのツリー風あんかけ 雪だるまかまぼこ添え	脂質	18.7 g	食物繊維	3.7 g	リン	243 mg	ビタミンB2	0.19 mg
	キャベツとツナのやみつきサラダ	-	-	食塩相当量	2.4 g	鉄	1.8 mg	ビタミンC	29 mg
	小松菜と薄揚げのお浸し	-	-	-	-	-	-	-	-
12/25(木)	白飯	熱量	458 kcal	炭水化物	66.1 g	カリウム	401 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	151 µg
	サーモンの塩焼き	たんぱく質	18.5 g	糖質	63.3 g	カルシウム	41 mg	ビタミンB1	0.27 mg
	豚肉と根菜の金平	脂質	13.3 g	食物繊維	2.8 g	リン	247 mg	ビタミンB2	0.18 mg
	赤しそ風味のポテトサラダ	-	-	食塩相当量	1.8 g	鉄	1.4 mg	ビタミンC	11 mg
	ほうれん草のだし煮	-	-	-	-	-	-	-	-
12/26(金)	梅菜飯	熱量	499 kcal	炭水化物	71.5 g	カリウム	661 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	91 µg
	エビが入った八宝菜	たんぱく質	14.2 g	糖質	66.8 g	カルシウム	93 mg	ビタミンB1	0.27 mg
	さつま芋の金平	脂質	18.2 g	食物繊維	4.7 g	リン	216 mg	ビタミンB2	0.17 mg
	湯葉とひじきの和風サラダ	-	-	食塩相当量	2.3 g	鉄	2.4 mg	ビタミンC	33 mg
	大根と人参の煮物	-	-	-	-	-	-	-	-

\* 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。

# まごころおかず\_栄養成分表（5日間）

日付	献立	栄養成分							
12/22(月)	白身魚のゆず味噌がけ	熱量	377 kcal	炭水化物	33.1 g	カリウム	592 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	110 µg
	豚肉とこんにゃくの炒め物	たんぱく質	14.6 g	糖質	28.9 g	カルシウム	56 mg	ビタミンB1	0.25 mg
	南瓜と枝豆のひじき煮	脂質	21.0 g	食物繊維	4.2 g	リン	185 mg	ビタミンB2	0.17 mg
	真砂のマカロニサラダ	-	-	食塩相当量	2.7 g	鉄	1.5 mg	ビタミンC	18 mg
	キャベツのカレー炒め	-	-	-	-	-	-	-	-
12/23(火)	豚肉と小松菜の玉子中華炒め	熱量	385 kcal	炭水化物	24.2 g	カリウム	598 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	135 µg
	海鮮しゅうまい	たんぱく質	15.8 g	糖質	19.7 g	カルシウム	89 mg	ビタミンB1	0.46 mg
	ブロッコリーとコーンのソテー	脂質	26.0 g	食物繊維	4.5 g	リン	197 mg	ビタミンB2	0.23 mg
	切干大根の青じそサラダ	-	-	食塩相当量	2.6 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	40 mg
	白菜と人参の中華和え	-	-	-	-	-	-	-	-
12/24(水)	ホホワイトクリスマス仕立て エビとブロッコリーのホホワイトソースがけ	熱量	406 kcal	炭水化物	24.8 g	カリウム	491 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	181 µg
	鶏肉のトマト煮 ジェノベーゼソース	たんぱく質	17.2 g	糖質	19.0 g	カルシウム	119 mg	ビタミンB1	0.24 mg
	人参とグリーンピースのマヨサラダ	脂質	27.8 g	食物繊維	5.8 g	リン	247 mg	ビタミンB2	0.33 mg
	小松菜とカニ風味かまぼこの和え物	-	-	食塩相当量	2.4 g	鉄	2.1 mg	ビタミンC	28 mg
	三色煮豆	-	-	-	-	-	-	-	-
12/25(木)	鶏肉のねぎ塩だれ	熱量	382 kcal	炭水化物	22.2 g	カリウム	750 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	259 µg
	豚肉とキャベツのクリーム煮	たんぱく質	18.9 g	糖質	18.5 g	カルシウム	82 mg	ビタミンB1	0.38 mg
	ほうれん草と薄揚げの和え物	脂質	25.0 g	食物繊維	3.7 g	リン	271 mg	ビタミンB2	0.33 mg
	さつま芋とハムのごまマヨサラダ	-	-	食塩相当量	2.8 g	鉄	1.6 mg	ビタミンC	19 mg
	切干大根のトマト風味	-	-	-	-	-	-	-	-
12/26(金)	アジの醤油焼き	熱量	354 kcal	炭水化物	29.1 g	カリウム	634 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	89 µg
	じゃが芋と揚げボールの和風きのこあん	たんぱく質	17.9 g	糖質	25.1 g	カルシウム	40 mg	ビタミンB1	0.14 mg
	ひき肉とチンゲン菜の炒め物	脂質	19.1 g	食物繊維	4.0 g	リン	220 mg	ビタミンB2	0.16 mg
	キャベツとレーズンの甘酢和え	-	-	食塩相当量	2.4 g	鉄	1.5 mg	ビタミンC	32 mg
	枝豆のペペロンチーノ風	-	-	-	-	-	-	-	-

\* 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							
12/22(月)	豚肉の旨煮	熱量	482 kcal	炭水化物	38.7 g	カリウム	826 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	166 μg
	白身魚のゆず味噌がけ	たんぱく質	21.3 g	糖質	33.8 g	カルシウム	73 mg	ビタミンB1	0.51 mg
	南瓜と枝豆のひじき煮	脂質	27.6 g	食物繊維	4.9 g	リン	268 mg	ビタミンB2	0.29 mg
	真砂のマカロニサラダ	-	-	食塩相当量	3.6 g	鉄	1.9 mg	ビタミンC	28 mg
	キャベツのカレー炒め	-	-	-	-	-	-	-	-
12/23(火)	豚肉と小松菜の玉子中華炒め	熱量	470 kcal	炭水化物	23.7 g	カリウム	606 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	173 μg
	国産イワシの梅煮	たんぱく質	22.9 g	糖質	20.1 g	カルシウム	106 mg	ビタミンB1	0.49 mg
	ブロッコリーとコーンのソテー	脂質	32.1 g	食物繊維	3.6 g	リン	260 mg	ビタミンB2	0.30 mg
	海鮮しゅうまい	-	-	食塩相当量	3.3 g	鉄	1.9 mg	ビタミンC	42 mg
	白菜と人参の中華和え	-	-	-	-	-	-	-	-
12/24(水)	鶏肉のトマト煮 ジェノベーゼソース	熱量	528 kcal	炭水化物	33.7 g	カリウム	741 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	201 μg
	ホワイトクリスマス仕立て エビとブロッコリーのホワイトソースがけ	たんぱく質	23.1 g	糖質	26.5 g	カルシウム	138 mg	ビタミンB1	0.31 mg
	人参とグリーンピースのマヨサラダ	脂質	34.9 g	食物繊維	7.2 g	リン	321 mg	ビタミンB2	0.41 mg
	小松菜とカニ風味かまぼこの和え物	-	-	食塩相当量	3.1 g	鉄	2.5 mg	ビタミンC	35 mg
	三色煮豆	-	-	-	-	-	-	-	-
12/25(木)	エビフライ&オムレツ デミグラスソース	熱量	450 kcal	炭水化物	37.0 g	カリウム	685 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	215 μg
	鶏肉のねぎ塩だれ	たんぱく質	20.6 g	糖質	32.9 g	カルシウム	94 mg	ビタミンB1	1.17 mg
	ほうれん草と薄揚げの和え物	脂質	25.3 g	食物繊維	4.1 g	リン	297 mg	ビタミンB2	0.31 mg
	さつま芋とハムのごまマヨサラダ	-	-	食塩相当量	3.2 g	鉄	1.9 mg	ビタミンC	17 mg
	切干大根のトマト風味	-	-	-	-	-	-	-	-
12/26(金)	牛肉となすの和風煮 生姜トッピング	熱量	578 kcal	炭水化物	25.2 g	カリウム	629 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	102 μg
	アジの醤油焼き	たんぱく質	24.9 g	糖質	21.4 g	カルシウム	40 mg	ビタミンB1	0.17 mg
	ひき肉とチンゲン菜の炒め物	脂質	41.7 g	食物繊維	3.8 g	リン	287 mg	ビタミンB2	0.23 mg
	キャベツとレーズンの甘酢和え	-	-	食塩相当量	2.9 g	鉄	2.3 mg	ビタミンC	38 mg
	枝豆のパペロンチーノ風	-	-	-	-	-	-	-	-

\* 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							
12/22(月)	白飯	熱量	310 kcal	炭水化物	52.3 g	カリウム	320 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	134 µg
	豚肉と蓮根のゆず風味	たんぱく質	9.2 g	糖質	48.6 g	カルシウム	45 mg	ビタミンB1	0.26 mg
	南瓜と青菜の炊き合わせ	脂質	7.8 g	食物繊維	3.7 g	リン	139 mg	ビタミンB2	0.17 mg
	キャベツとわかめのナムル	-	-	食塩相当量	1.4 g	鉄	1.1 mg	ビタミンC	21 mg
	大根と人参のナムル	-	-	-	-	-	-	-	-
12/23(火)	白飯	熱量	326 kcal	炭水化物	54.6 g	カリウム	314 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	103 µg
	南瓜コロッケ	たんぱく質	8.5 g	糖質	50.9 g	カルシウム	8 mg	ビタミンB1	0.12 mg
	こうや豆腐とそばろのカレー炒め	脂質	8.5 g	食物繊維	3.7 g	リン	126 mg	ビタミンB2	0.07 mg
	根菜と青菜の和え物	-	-	食塩相当量	1.5 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	21 mg
	わかめと彩り野菜のお浸し	-	-	-	-	-	-	-	-
12/24(水)	白飯	熱量	326 kcal	炭水化物	51.0 g	カリウム	301 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	80 µg
	チキンフリッター ステーキソース	たんぱく質	11.3 g	糖質	46.4 g	カルシウム	58 mg	ビタミンB1	0.14 mg
	ブロッコリーのツリー風あんかけ 雪だるまかまぼこ添え	脂質	9.5 g	食物繊維	4.6 g	リン	171 mg	ビタミンB2	0.12 mg
	豆豆サラダ	-	-	食塩相当量	1.5 g	鉄	1.4 mg	ビタミンC	29 mg
	キャベツのカレー炒め	-	-	-	-	-	-	-	-
12/25(木)	白飯	熱量	322 kcal	炭水化物	51.4 g	カリウム	306 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	101 µg
	サーモンの塩焼き	たんぱく質	11.5 g	糖質	48.7 g	カルシウム	27 mg	ビタミンB1	0.14 mg
	蓮根と細切りこうや豆腐の金平	脂質	7.7 g	食物繊維	2.7 g	リン	185 mg	ビタミンB2	0.11 mg
	赤しそ風味のポテトサラダ	-	-	食塩相当量	1.4 g	鉄	1.2 mg	ビタミンC	9 mg
	ほうれん草のだし煮	-	-	-	-	-	-	-	-
12/26(金)	白飯	熱量	368 kcal	炭水化物	53.8 g	カリウム	416 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	61 µg
	エビが入った八宝菜	たんぱく質	9.2 g	糖質	50.5 g	カルシウム	55 mg	ビタミンB1	0.15 mg
	さつま芋の金平	脂質	13.6 g	食物繊維	3.3 g	リン	141 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	湯葉とひじきの和風サラダ	-	-	食塩相当量	1.4 g	鉄	1.8 mg	ビタミンC	19 mg
	大根と人参の煮物	-	-	-	-	-	-	-	-

\* 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							
12/22(月)	豚肉と蓮根のゆず風味	熱量	223 kcal	炭水化物	20.9 g	カリウム	480 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	205 µg
	南瓜と青菜の炊き合わせ	たんぱく質	9.5 g	糖質	16.9 g	カルシウム	57 mg	ビタミンB1	0.29 mg
	いんげんと竹輪の生姜マヨサラダ	脂質	11.9 g	食物繊維	4.0 g	リン	136 mg	ビタミンB2	0.19 mg
	大根のナムル	-	-	食塩相当量	1.8 g	鉄	1.0 mg	ビタミンC	25 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
12/23(火)	肉じゃがコロッケ	熱量	263 kcal	炭水化物	25.4 g	カリウム	301 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	53 µg
	こうや豆腐とそばろのカレー炒め	たんぱく質	8.5 g	糖質	21.9 g	カルシウム	19 mg	ビタミンB1	0.14 mg
	根菜と青菜の和え物	脂質	14.2 g	食物繊維	3.5 g	リン	109 mg	ビタミンB2	0.05 mg
	わかめと彩り野菜のお浸し	-	-	食塩相当量	1.9 g	鉄	1.1 mg	ビタミンC	24 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
12/24(水)	フライドチキン	熱量	293 kcal	炭水化物	18.4 g	カリウム	394 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	125 µg
	ブロッコリーのツリー風あんかけ 雪だるまかまぼこ添え	たんぱく質	17.6 g	糖質	15.0 g	カルシウム	54 mg	ビタミンB1	0.10 mg
	キャベツとツナのやみつきサラダ	脂質	17.2 g	食物繊維	3.4 g	リン	183 mg	ビタミンB2	0.18 mg
	小松菜と薄揚げのお浸し	-	-	食塩相当量	2.3 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	29 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
12/25(木)	サーモンの塩焼き	熱量	229 kcal	炭水化物	15.5 g	カリウム	382 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	151 µg
	豚肉と根菜の金平	たんぱく質	14.4 g	糖質	13.0 g	カルシウム	46 mg	ビタミンB1	0.21 mg
	赤しそ風味のポテトサラダ	脂質	12.1 g	食物繊維	2.5 g	リン	187 mg	ビタミンB2	0.15 mg
	ほうれん草のだし煮	-	-	食塩相当量	1.8 g	鉄	0.9 mg	ビタミンC	11 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
12/26(金)	エビが入った八宝菜	熱量	284 kcal	炭水化物	23.8 g	カリウム	612 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	76 µg
	さつま芋の金平	たんぱく質	10.5 g	糖質	19.7 g	カルシウム	75 mg	ビタミンB1	0.22 mg
	湯葉とひじきの和風サラダ	脂質	16.9 g	食物繊維	4.1 g	リン	155 mg	ビタミンB2	0.15 mg
	大根と人参の煮物	-	-	食塩相当量	1.8 g	鉄	1.8 mg	ビタミンC	29 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							
12/22(月)	白飯	熱量	246 kcal	炭水化物	40.4 g	カリウム	321 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	133 µg
	豚肉と蓮根のゆず風味	たんぱく質	7.9 g	糖質	37.7 g	カルシウム	33 mg	ビタミンB1	0.22 mg
	南瓜と青菜の炊き合わせ	脂質	6.2 g	食物繊維	2.7 g	リン	115 mg	ビタミンB2	0.13 mg
	大根と人参のナムル	-	-	食塩相当量	1.1 g	鉄	0.8 mg	ビタミンC	15 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
12/23(火)	白飯	熱量	264 kcal	炭水化物	41.3 g	カリウム	193 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	73 µg
	南瓜コロッケ	たんぱく質	7.0 g	糖質	38.7 g	カルシウム	9 mg	ビタミンB1	0.09 mg
	こうや豆腐とそぼろのカレー炒め	脂質	8.3 g	食物繊維	2.6 g	リン	101 mg	ビタミンB2	0.05 mg
	わかめと彩り野菜のお浸し	-	-	食塩相当量	1.2 g	鉄	1.0 mg	ビタミンC	20 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
12/24(水)	白飯	熱量	264 kcal	炭水化物	38.6 g	カリウム	227 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	62 µg
	チキンフリッター ステーキソース 雪だるまかまぼこ添え	たんぱく質	9.0 g	糖質	35.5 g	カルシウム	44 mg	ビタミンB1	0.10 mg
	豆豆サラダ	脂質	8.6 g	食物繊維	3.1 g	リン	130 mg	ビタミンB2	0.07 mg
	キャベツのカレー炒め	-	-	食塩相当量	1.2 g	鉄	1.0 mg	ビタミンC	11 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
12/25(木)	白飯	熱量	236 kcal	炭水化物	35.7 g	カリウム	220 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	110 µg
	サーモンの塩焼き	たんぱく質	10.2 g	糖質	33.5 g	カルシウム	29 mg	ビタミンB1	0.10 mg
	蓮根と細切りこうや豆腐の金平	脂質	5.7 g	食物繊維	2.2 g	リン	160 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	ほうれん草のだし煮	-	-	食塩相当量	0.8 g	鉄	1.0 mg	ビタミンC	7 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
12/26(金)	白飯	熱量	269 kcal	炭水化物	34.8 g	カリウム	287 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	62 µg
	エビが入った八宝菜	たんぱく質	7.8 g	糖質	32.3 g	カルシウム	41 mg	ビタミンB1	0.09 mg
	湯葉とひじきの和風サラダ	脂質	11.5 g	食物繊維	2.5 g	リン	113 mg	ビタミンB2	0.07 mg
	大根と人参の煮物	-	-	食塩相当量	1.1 g	鉄	1.4 mg	ビタミンC	12 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
12/22（月）	白飯	白飯	無し
	豚肉と蓮根のゆず風味	豚肉のゆず風味 根菜のゆず風味 ゆず味噌ソース	小麦・さば・大豆・豚肉 小麦・さば・大豆 小麦・大豆・ごま
	南瓜と青菜の炊き合わせ	南瓜の煮物 ほうれん草と椎茸のだし煮	小麦・大豆 小麦・さば・大豆
	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
12/23（火）	高菜明太風味ご飯	大根のナムル	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ごま
	肉じゃがコロッケ	白飯 高菜明太風味	無し 小麦・大豆・ゼラチン・ごま
	こうや豆腐とそばろのカレー炒め	肉じゃがコロッケ ブロッコリー	卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉 無し
		こうや豆腐とそばろのカレー炒め	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご
12/24（水）	白飯	根菜と青菜の和え物	小麦・大豆
		わかめと彩り野菜のお浸し	卵・小麦・えび・かに・大豆
	フライドチキン	白飯	無し
	ブロッコリーのツリー風あんかけ 雪だるまかまぼこ添え	チキン竜田 ツイストマカロニパセリ	卵・小麦・大豆・鶏肉 小麦
		ブロッコリー カニ風味たまごあん 雪だるまかまぼこ	小麦・さば・大豆 卵・小麦・乳成分・えび・かに・さば・大豆・鶏肉 小麦・大豆
12/25（木）	キャベツとツナのやみつきサラダ	小松菜と薄揚げのお浸し	小麦・大豆
	小松菜と薄揚げのお浸し	白飯	無し
	サーモンの塩焼き	サーモンの塩焼き こんにゃくのおかか和え	さけ 小麦・大豆・ごま
12/26（金）	豚肉と根菜の金平	赤しそ風味のポテトサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ゼラチン
		ほうれん草のだし煮	小麦・さば・大豆
	梅菜飯	白飯 梅、葉大根	無し 小麦・さば・大豆
	エビが入った八宝菜	エビ 豚肉と白菜の中華風 野菜	小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
		さつま芋の金平 いんげんの金平	小麦・大豆・ごま 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。

まごころおかず\_アレルギー表（5日間）

日付	献立		アレルギー
12/22（月）	白身魚のゆず味噌がけ	白身魚	無し
		ゆず味噌ソース	小麦・大豆・ごま
		なす	小麦・さば・大豆
	豚肉とこんにゃくの炒め物	豚肉、玉ねぎ	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
		こんにゃく、ごぼう	小麦・大豆
12/23（火）	南瓜と枝豆のひじき煮	南瓜と枝豆のひじき煮	小麦・さば・大豆
	真砂のマカロニサラダ	真砂のマカロニサラダ	卵・小麦・大豆・ゼラチン
12/24（水）	豚肉と小松菜の玉子中華炒め	豚肉とキャベツの中華炒め	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
		小松菜と玉子の炒め物	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	海鮮しゅうまい	海鮮しゅうまい	卵・小麦・えび・いか・大豆・豚肉
12/25（木）	ホワイトクリスマス仕立て エビとブロッコリーのホワイトソースがけ	エビ	卵・小麦・えび
		ベシヤメルソース	小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉
		ブロッコリー、ベーコン	卵・乳成分・大豆・豚肉
	鶏肉のトマト煮 ジェノベーゼソース	鶏肉のトマト煮	大豆・鶏肉
		ジェノベーゼ	乳成分・アーモンド・大豆・鶏肉
12/26（金）	鶏肉のねぎ塩だれ	鶏肉	大豆・鶏肉
		ねぎ塩だれ	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
		もやし、ニラ	ごま
	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
		香りパン粉	小麦
12/27（土）	ほうれん草と薄揚げの和え物	ほうれん草と薄揚げの和え物	小麦・さば・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
12/28（日）	アジの醤油焼き	アジの醤油焼き	小麦・大豆
		蓮根とこうや豆腐の炒り煮	小麦・大豆・ごま
		玉子焼き	卵・小麦・乳成分・大豆
	じゃが芋と揚げボールの和風きのこあん	揚げボール	卵・小麦・大豆
		揚げじゃが芋	無し
		きのこあん	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
12/29（月）	ひき肉とチンゲン菜の炒め物	ひき肉とチンゲン菜の炒め物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	キャベツとレーズンの甘酢和え	キャベツとレーズンの甘酢和え	小麦
12/30（火）	枝豆のペペロンチーノ風	枝豆のペペロンチーノ風	大豆
	鶏肉とキャベツのクリーム煮	鶏肉とキャベツのクリーム煮	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉

\* 『特定原材料』および『特定原材料に準ずるもの』の使用状況について表示しております。

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

※1: マカダミアナッツの含有については一部未確認の原材料もございます

\* アレルギー物質に対する感受性は個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
12/22(月)	豚肉の旨煮	豚肉の旨煮	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
		白菜の旨煮	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	白身魚のゆず味噌がけ	白身魚	無し
		ゆず味噌ソース	小麦・大豆・ごま
		なす	小麦・さば・大豆
12/23(火)	南瓜と枝豆のひじき煮	南瓜と枝豆のひじき煮	小麦・さば・大豆
	真砂のマカロニサラダ	真砂のマカロニサラダ	卵・小麦・大豆・ゼラチン
12/24(水)	豚肉と小松菜の玉子中華炒め	豚肉とキャベツの中華炒め	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
		小松菜と玉子の炒め物	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	国産イワシの梅煮	イワシの梅煮	小麦・大豆
		薄揚げとこんにゃくの炒り煮	小麦・大豆・ごま
12/25(木)	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
	海鮮しゅうまい	海鮮しゅうまい	卵・小麦・えび・いか・大豆・豚肉
12/26(金)	白菜と人参の中華和え	白菜と人参の中華和え	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	鶏肉のトマト煮 ジェノベーゼソース	鶏肉のトマト煮	大豆・鶏肉
		ジェノベーゼ	乳成分・アーモンド・大豆・鶏肉
		ポテト、コーン	大豆・りんご・ゼラチン
12/27(土)	ホワイトクリスマス仕立て エビとブロッコリーのホワイトソースがけ	エビ	卵・小麦・えび
		ベシャメルソース	小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉
		ブロッコリー、ベーコン	卵・乳成分・大豆・豚肉
	人参とグリーンピースのマヨサラダ	人参とグリーンピースのマヨサラダ	卵・小麦・大豆
12/28(日)	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
	三色煮豆	三色煮豆	小麦・大豆・ゼラチン
12/29(月)	エビフライ&オムレツ デミグラスソース	エビフライ	小麦・えび
		オムレツ	卵・小麦・大豆
		デミグラスソース	小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉
	鶏肉のねぎ塩だれ	パスタ(パセリ)	小麦
		鶏肉	大豆・鶏肉
		ねぎ塩だれ	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
12/30(火)	ほうれん草と薄揚げの和え物	もやし、ニラ	ごま
		ほうれん草と薄揚げの和え物	小麦・さば・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
12/31(水)	切干大根のトマト風味	切干大根のトマト風味	卵・乳成分・大豆・豚肉
	牛肉となすの和風煮 生姜トッピング	牛肉の和風煮	小麦・牛肉・さば・大豆
		なすの生姜和風煮	小麦・さば・大豆
		おろし生姜	無し
1/1(木)	アジの醤油焼き		
		アジの醤油焼き	小麦・大豆
		蓮根とこうや豆腐の炒り煮	小麦・大豆・ごま
	ひき肉とチンゲン菜の炒め物	玉子焼き	卵・小麦・乳成分・大豆
		ひき肉とチンゲン菜の炒め物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
1/2(金)	キャベツとレーズンの甘酢和え		
		キャベツとレーズンの甘酢和え	小麦
	枝豆のペペロンチーノ風		
		枝豆のペペロンチーノ風	大豆

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

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

まごころ小箱\_アレルゲン表（5日間）

日付	献立		アレルゲン
12/22（月）	白飯	白飯	無し
	豚肉と蓮根のゆず風味	豚肉のゆず風味 根菜のゆず風味 ゆず味噌ソース	小麦・さば・大豆・豚肉 小麦・さば・大豆 小麦・大豆・ごま
	南瓜と青菜の炊き合わせ	南瓜の煮物 ほうれん草と椎茸のだし煮	小麦・大豆 小麦・さば・大豆
	キャベツとわかめのナムル	キャベツとわかめのナムル	小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
12/23（火）	白飯	大根と人参のナムル	小麦・ごま
	南瓜コロッケ	南瓜コロッケ ソース ブロッコリー	小麦・乳成分・大豆・ごま 小麦・大豆・りんご 無し
	こうや豆腐とそばろのカレー炒め	こうや豆腐とそばろのカレー炒め	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご
	根菜と青菜の和え物	根菜と青菜の和え物	小麦・さば・大豆
12/24（水）	白飯	わかめと彩り野菜のお浸し	卵・小麦・えび・かに・大豆
	チキンフリッター ステーキソース	チキンフリッター ステーキソース いんげん、玉ねぎ	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 小麦・乳成分・大豆 小麦・大豆・ごま
	ブロッコリーのツリー風あんかけ 雪だるまかまぼこ添え	ブロッコリー カニ風味たまごあん 雪だるまかまぼこ	小麦・さば・大豆 卵・小麦・乳成分・えび・かに・さば・大豆・鶏肉 小麦・大豆
	豆豆サラダ	豆豆サラダ	卵・小麦・大豆
12/25（木）	白飯	キャベツのカレー炒め	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	サーモンの塩焼き	サーモンの塩焼き ごぼう	さけ 小麦・大豆・ごま
	蓮根と細切りこうや豆腐の金平	蓮根と細切りこうや豆腐の金平	小麦・大豆・ごま
	赤しそ風味のポテトサラダ	赤しそ風味のポテトサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ゼラチン
12/26（金）	白飯	ほうれん草のだし煮	小麦・さば・大豆
	エビが入った八宝菜	エビ 豚肉と白菜の中華風 野菜	小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	さつま芋の金平	さつま芋の金平 いんげんの金平	小麦・大豆・ごま 小麦・大豆・ごま
	湯葉とひじきの和風サラダ	湯葉とひじきの和風サラダ	卵・小麦・大豆・鶏肉
	大根と人参の煮物	大根と人参の煮物	卵・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。

まごころ手鞠\_アレルギー表（5日間）

日付	献立		アレルギー
12/22（月）	豚肉と蓮根のゆず風味	豚肉のゆず風味	小麦・さば・大豆・豚肉
		根菜のゆず風味	小麦・さば・大豆
		ゆず味噌ソース	小麦・大豆・ごま
	南瓜と青菜の炊き合わせ	南瓜の煮物	小麦・大豆
		ほうれん草と椎茸のだし煮	小麦・さば・大豆
12/23（火）	肉じゃがコロッケ	肉じゃがコロッケ	卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉
		ブロッコリー	無し
	こうや豆腐とそぼろのカレー炒め	こうや豆腐とそぼろのカレー炒め	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご
12/24（水）	フライドチキン	チキン竜田	卵・小麦・大豆・鶏肉
		ツイストマカロニパセリ	小麦
	ブロッコリーのツリー風あんかけ 雪だるまかまぼこ添え	ブロッコリー	小麦・さば・大豆
		カニ風味たまごあん	卵・小麦・乳成分・えび・かに・さば・大豆・鶏肉
		雪だるまかまぼこ	小麦・大豆
12/25（木）	キャベツとツナのやみつきサラダ	キャベツとツナのやみつきサラダ	小麦・大豆・ごま
	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
12/26（金）	エビが入った八宝菜	エビ	小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
		豚肉と白菜の中華風	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
		野菜	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	さつま芋の金平	さつま芋の金平	小麦・大豆・ごま
		いんげんの金平	小麦・大豆・ごま
	湯葉とひじきの和風サラダ	湯葉とひじきの和風サラダ	卵・小麦・大豆・鶏肉
	大根と人参の煮物	大根と人参の煮物	卵・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
12/22（月）	白飯	白飯	無し
	豚肉と蓮根のゆず風味	豚肉のゆず風味 根菜のゆず風味 ゆず味噌ソース	小麦・さば・大豆・豚肉 小麦・さば・大豆 小麦・大豆・ごま
	南瓜と青菜の炊き合わせ	南瓜の煮物 ほうれん草と椎茸のだし煮	小麦・大豆 小麦・さば・大豆
	大根と人参のナムル	大根と人参のナムル	小麦・ごま
12/23（火）	白飯	白飯	無し
	南瓜コロッケ	南瓜コロッケ ソース ブロッコリー	小麦・乳成分・大豆・ごま 小麦・大豆・りんご 無し
	こうや豆腐とそばろのカレー炒め	こうや豆腐とそばろのカレー炒め	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご
	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
12/24（水）	白飯	白飯	無し
	チキンフリッター ステーキソース 雪だるまかまぼこ添え	チキンフリッター ステーキソース いんげん、玉ねぎ 雪だるまかまぼこ	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 小麦・乳成分・大豆 小麦・大豆・ごま 小麦・大豆
	豆豆サラダ	豆豆サラダ	卵・小麦・大豆
	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
12/25（木）	白飯	白飯	無し
	サーモンの塩焼き	サーモンの塩焼き ごぼう	さけ 小麦・大豆・ごま
	蓮根と細切りこうや豆腐の金平	蓮根と細切りこうや豆腐の金平	小麦・大豆・ごま
	ほうれん草のだし煮	ほうれん草のだし煮	小麦・さば・大豆
12/26（金）	白飯	白飯	無し
	エビが入った八宝菜	エビ 豚肉と白菜の中華風 野菜	小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	湯葉とひじきの和風サラダ	湯葉とひじきの和風サラダ	卵・小麦・大豆・鶏肉
	大根と人参の煮物	大根と人参の煮物	卵・小麦・大豆
	白飯	白飯	無し
	エビが入った八宝菜	エビ 豚肉と白菜の中華風 野菜	小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	湯葉とひじきの和風サラダ	湯葉とひじきの和風サラダ	卵・小麦・大豆・鶏肉

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

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