

まごころ御膳_栄養成分表（5日間）

日付	献立	栄養成分							
1/5(月)	白飯	熱量	469 kcal	炭水化物	66.9 g	カリウム	310 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	157 µg
	白だし香る 牛肉じゃが	たんぱく質	12.3 g	糖質	63.2 g	カルシウム	72 mg	ビタミンB1	0.13 mg
	こうや豆腐と人参の炊き合わせ	脂質	17.0 g	食物繊維	3.8 g	リン	174 mg	ビタミンB2	0.09 mg
	キャベツとかまぼこの生姜マヨサラダ	-	-	食塩相当量	2.1 g	鉄	1.8 mg	ビタミンC	30 mg
	ブロッコリーのごま和え	-	-	-	-	-	-	-	-
1/6(火)	赤かぶ青菜ふりかけご飯	熱量	480 kcal	炭水化物	71.9 g	カリウム	482 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	221 µg
	白身魚フライ 具沢山タルタルソース	たんぱく質	14.9 g	糖質	68.1 g	カルシウム	16 mg	ビタミンB1	0.25 mg
	豚肉と野菜の炒め物	脂質	15.5 g	食物繊維	3.8 g	リン	189 mg	ビタミンB2	0.12 mg
	青のりポテトビーンズ	-	-	食塩相当量	2.1 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	12 mg
	昆布煮	-	-	-	-	-	-	-	-
1/7(水)	白飯	熱量	467 kcal	炭水化物	75.6 g	カリウム	327 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	98 µg
	豚肉と玉ねぎの焼肉風	たんぱく質	13.7 g	糖質	72.8 g	カルシウム	66 mg	ビタミンB1	0.38 mg
	さつま芋の煮物	脂質	12.4 g	食物繊維	2.8 g	リン	184 mg	ビタミンB2	0.16 mg
	ほうれん草と大根のぬた和え	-	-	食塩相当量	2.0 g	鉄	1.4 mg	ビタミンC	29 mg
	チンゲン菜と薄揚げの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-
1/8(木)	白飯	熱量	464 kcal	炭水化物	64.5 g	カリウム	331 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	106 µg
	国産イワシの生姜煮	たんぱく質	17.6 g	糖質	61.9 g	カルシウム	60 mg	ビタミンB1	0.09 mg
	筑前煮	脂質	15.7 g	食物繊維	2.6 g	リン	220 mg	ビタミンB2	0.22 mg
	春雨と野菜のバター醤油炒め	-	-	食塩相当量	2.0 g	鉄	1.9 mg	ビタミンC	12 mg
	わかめとねぎのナムル	-	-	-	-	-	-	-	-
1/9(金)	味噌そばろご飯	熱量	513 kcal	炭水化物	77.0 g	カリウム	350 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	72 µg
	コーンクリームコロッケ	たんぱく質	15.0 g	糖質	71.4 g	カルシウム	35 mg	ビタミンB1	0.27 mg
	豚肉と白菜のとろーり煮	脂質	16.7 g	食物繊維	5.6 g	リン	206 mg	ビタミンB2	0.17 mg
	蒸し鶏とブロッコリーのおかか和え	-	-	食塩相当量	1.7 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	33 mg
	いんげんのごま和え	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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							
1/5(月)	鮭フライ 美幌峠牧場生乳で作ったホワイトソースがけ	熱量	390 kcal	炭水化物	28.0 g	カリウム	638 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	125 µg
	鶏肉とじゃが芋のコンソメ煮	たんぱく質	20.6 g	糖質	24.4 g	カルシウム	119 mg	ビタミンB1	0.12 mg
	もやしとチンゲン菜の豆腐そぼろ	脂質	22.3 g	食物繊維	3.7 g	リン	141 mg	ビタミンB2	0.12 mg
	シャキシャキごぼうサラダ	-	-	食塩相当量	2.1 g	鉄	1.6 mg	ビタミンC	15 mg
	昆布豆	-	-	-	-	-	-	-	-
1/6(火)	黒酢酢豚	熱量	403 kcal	炭水化物	37.5 g	カリウム	339 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	228 µg
	わかめと野菜のゆず味噌かけ ※ゆず味噌小袋付	たんぱく質	16.1 g	糖質	33.8 g	カルシウム	91 mg	ビタミンB1	0.10 mg
	こうや豆腐とキャベツの甜麺醤（テンメンジャン）炒め	脂質	21.6 g	食物繊維	3.7 g	リン	164 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	ブロッコリーと玉子のサラダ	-	-	食塩相当量	3.4 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	25 mg
	大根と人参の煮物	-	-	-	-	-	-	-	-
1/7(水)	豆腐ハンバーグ 和風ソース	熱量	417 kcal	炭水化物	36.5 g	カリウム	567 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	149 µg
	揚げじゃが芋のキーマカレーソース	たんぱく質	15.2 g	糖質	32.3 g	カルシウム	68 mg	ビタミンB1	0.21 mg
	玉子といんげんの炒め物	脂質	24.1 g	食物繊維	4.3 g	リン	201 mg	ビタミンB2	0.21 mg
	人参の粒マスタードサラダ	-	-	食塩相当量	2.5 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	30 mg
	もやしと高菜のソテー	-	-	-	-	-	-	-	-
1/8(木)	豚肉とじゃが芋のひじき炒め スナップエンドウ添え	熱量	351 kcal	炭水化物	29.1 g	カリウム	664 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	184 µg
	餃子 酢醤油だれ	たんぱく質	15.8 g	糖質	23.2 g	カルシウム	101 mg	ビタミンB1	0.44 mg
	花野菜のコールスローサラダ	脂質	20.1 g	食物繊維	5.9 g	リン	222 mg	ビタミンB2	0.24 mg
	蓮根の真砂和え	-	-	食塩相当量	2.5 g	鉄	2.6 mg	ビタミンC	46 mg
	ほうれん草のだし煮	-	-	-	-	-	-	-	-
1/9(金)	サワラの白醤油焼き	熱量	343 kcal	炭水化物	28.7 g	カリウム	443 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	165 µg
	キャベツとウインナーのトマトパスタ	たんぱく質	15.6 g	糖質	25.7 g	カルシウム	55 mg	ビタミンB1	0.17 mg
	なすの南蛮風	脂質	19.1 g	食物繊維	3.0 g	リン	187 mg	ビタミンB2	0.26 mg
	とうもろこしの白和え	-	-	食塩相当量	3.4 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	15 mg
	いんげんとツナのナムル	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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							
1/5(月)	鶏肉と春雨の洋風炒め	熱量	551 kcal	炭水化物	32.7 g	カリウム	808 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	145 µg
	鮭フライ 美幌峠牧場生乳で作ったホワイトソースがけ	たんぱく質	30.6 g	糖質	28.9 g	カルシウム	130 mg	ビタミンB1	0.18 mg
	もやしとチンゲン菜の豆腐そぼろ	脂質	33.9 g	食物繊維	3.8 g	リン	253 mg	ビタミンB2	0.21 mg
	シャキシャキごぼうサラダ	-	-	食塩相当量	3.2 g	鉄	1.9 mg	ビタミンC	20 mg
	昆布豆	-	-	-	-	-	-	-	-
1/6(火)	黒酢酢豚	熱量	479 kcal	炭水化物	48.6 g	カリウム	609 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	200 µg
	白身魚の西京焼き	たんぱく質	19.3 g	糖質	44.1 g	カルシウム	110 mg	ビタミンB1	0.13 mg
	こうや豆腐とキャベツの甜麺醤（テンメンジャン）炒め	脂質	23.5 g	食物繊維	4.5 g	リン	214 mg	ビタミンB2	0.16 mg
	ブロッコリーと玉子のサラダ	-	-	食塩相当量	3.8 g	鉄	1.6 mg	ビタミンC	33 mg
	大根と人参の煮物	-	-	-	-	-	-	-	-
1/7(水)	豆腐ハンバーグ 和風ソース	熱量	481 kcal	炭水化物	27.7 g	カリウム	589 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	155 µg
	あさりと鶏肉の野菜和風あん	たんぱく質	28.0 g	糖質	24.5 g	カルシウム	88 mg	ビタミンB1	0.21 mg
	玉子といんげんの炒め物	脂質	29.7 g	食物繊維	3.2 g	リン	332 mg	ビタミンB2	0.29 mg
	人参の粒マスタードサラダ	-	-	食塩相当量	3.0 g	鉄	6.3 mg	ビタミンC	20 mg
	もやしと高菜のソテー	-	-	-	-	-	-	-	-
1/8(木)	エビフライ＆アジフライ ※ソース小袋付	熱量	462 kcal	炭水化物	40.4 g	カリウム	704 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	183 µg
	豚肉とじゃが芋のひじき炒め スナップエンドウ添え	たんぱく質	21.2 g	糖質	33.9 g	カルシウム	121 mg	ビタミンB1	0.46 mg
	花野菜のコールスローサラダ	脂質	25.6 g	食物繊維	6.5 g	リン	289 mg	ビタミンB2	0.26 mg
	蓮根の真砂和え	-	-	食塩相当量	2.5 g	鉄	2.7 mg	ビタミンC	42 mg
	ほうれん草のだし煮	-	-	-	-	-	-	-	-
1/9(金)	鶏肉の照り焼き 卵黄ソース	熱量	490 kcal	炭水化物	25.4 g	カリウム	796 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	81 µg
	サワラの白醤油焼き	たんぱく質	30.4 g	糖質	22.4 g	カルシウム	53 mg	ビタミンB1	0.24 mg
	なすの南蛮風	脂質	30.4 g	食物繊維	3.0 g	リン	354 mg	ビタミンB2	0.35 mg
	とうもろこしの白和え	-	-	食塩相当量	3.5 g	鉄	1.8 mg	ビタミンC	19 mg
	いんげんとツナのナムル	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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							
1/5(月)	白飯	熱量	352 kcal	炭水化物	49.6 g	カリウム	235 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	95 µg
	白だし香る 牛肉じゃが	たんぱく質	9.3 g	糖質	46.7 g	カルシウム	62 mg	ビタミンB1	0.10 mg
	こうや豆腐と人参の炊き合わせ	脂質	13.3 g	食物繊維	2.9 g	リン	138 mg	ビタミンB2	0.07 mg
	キャベツとかまぼこの生姜マヨサラダ	-	-	食塩相当量	1.6 g	鉄	1.5 mg	ビタミンC	27 mg
	ブロッコリーのごま和え	-	-	-	-	-	-	-	-
1/6(火)	白飯	熱量	339 kcal	炭水化物	53.8 g	カリウム	364 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	69 µg
	白身魚フライ 具沢山タルタルソース	たんぱく質	9.4 g	糖質	50.7 g	カルシウム	4 mg	ビタミンB1	0.14 mg
	豚肉と野菜の炒め物	脂質	10.1 g	食物繊維	3.1 g	リン	125 mg	ビタミンB2	0.07 mg
	青のりポテトビーンズ	-	-	食塩相当量	1.2 g	鉄	1.0 mg	ビタミンC	18 mg
	昆布煮	-	-	-	-	-	-	-	-
1/7(水)	白飯	熱量	334 kcal	炭水化物	58.8 g	カリウム	132 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	57 µg
	豚肉と玉ねぎの焼肉風	たんぱく質	7.3 g	糖質	56.7 g	カルシウム	45 mg	ビタミンB1	0.14 mg
	さつま芋の煮物	脂質	8.0 g	食物繊維	2.1 g	リン	112 mg	ビタミンB2	0.07 mg
	ほうれん草と大根のぬた和え	-	-	食塩相当量	1.3 g	鉄	1.0 mg	ビタミンC	20 mg
	白菜と薄揚げのお浸し	-	-	-	-	-	-	-	-
1/8(木)	白飯	熱量	315 kcal	炭水化物	48.2 g	カリウム	287 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	102 µg
	銀ヒラスの西京焼き	たんぱく質	11.5 g	糖質	45.7 g	カルシウム	32 mg	ビタミンB1	0.11 mg
	筑前煮	脂質	8.9 g	食物繊維	2.5 g	リン	150 mg	ビタミンB2	0.13 mg
	春雨と野菜のバター醤油炒め	-	-	食塩相当量	1.4 g	鉄	1.0 mg	ビタミンC	14 mg
	わかめとツナの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-
1/9(金)	白飯	熱量	391 kcal	炭水化物	54.1 g	カリウム	229 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	121 µg
	甘エビ入りクリームコロッケ	たんぱく質	9.6 g	糖質	51.2 g	カルシウム	14 mg	ビタミンB1	0.12 mg
	豚肉と白菜のとろーり煮	脂質	15.9 g	食物繊維	2.9 g	リン	121 mg	ビタミンB2	0.09 mg
	蒸し鶏とブロッコリーのおかか和え	-	-	食塩相当量	1.1 g	鉄	1.0 mg	ビタミンC	19 mg
	いんげんと人参のお浸し	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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。

まごころ手鞠_栄養成分表（5日間）

日付	献立	栄養成分							
1/5(月)	白だし香る 牛肉じゃが	熱量	239 kcal	炭水化物	16.4 g	カリウム	292 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	157 µg
	こうや豆腐と人参の炊き合わせ	たんぱく質	8.3 g	糖質	13.0 g	カルシウム	70 mg	ビタミンB1	0.08 mg
	キャベツとかまぼこの生姜マヨサラダ	脂質	15.7 g	食物繊維	3.4 g	リン	114 mg	ビタミンB2	0.08 mg
	ブロッコリーのごま和え	-	-	食塩相当量	2.0 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	30 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
1/6(火)	白身魚フライ 具沢山タルタルソース	熱量	246 kcal	炭水化物	20.6 g	カリウム	460 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	212 µg
	豚肉と野菜の炒め物	たんぱく質	10.9 g	糖質	17.2 g	カルシウム	40 mg	ビタミンB1	0.19 mg
	青のりポテトビーンズ	脂質	14.3 g	食物繊維	3.4 g	リン	128 mg	ビタミンB2	0.11 mg
	昆布煮	-	-	食塩相当量	1.5 g	鉄	0.8 mg	ビタミンC	12 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
1/7(水)	豚肉と玉ねぎの焼肉風	熱量	236 kcal	炭水化物	24.8 g	カリウム	308 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	98 µg
	さつまいもの煮物	たんぱく質	9.7 g	糖質	22.3 g	カルシウム	64 mg	ビタミンB1	0.32 mg
	ほうれん草と大根のぬた和え	脂質	10.9 g	食物繊維	2.5 g	リン	124 mg	ビタミンB2	0.15 mg
	チンゲン菜と薄揚げの和え物	-	-	食塩相当量	1.9 g	鉄	0.9 mg	ビタミンC	29 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
1/8(木)	国産イワシの生姜煮	熱量	235 kcal	炭水化物	14.0 g	カリウム	312 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	106 µg
	筑前煮	たんぱく質	13.6 g	糖質	11.7 g	カルシウム	58 mg	ビタミンB1	0.05 mg
	春雨と野菜のバター醤油炒め	脂質	14.3 g	食物繊維	2.3 g	リン	160 mg	ビタミンB2	0.21 mg
	わかめとねぎのナムル	-	-	食塩相当量	1.9 g	鉄	1.4 mg	ビタミンC	12 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
1/9(金)	コーンクリームコロッケ	熱量	263 kcal	炭水化物	26.7 g	カリウム	298 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	59 µg
	豚肉と白菜のとろーり煮	たんぱく質	9.5 g	糖質	21.5 g	カルシウム	43 mg	ビタミンB1	0.21 mg
	蒸し鶏とブロッコリーのおかか和え	脂質	13.5 g	食物繊維	5.2 g	リン	138 mg	ビタミンB2	0.12 mg
	いんげんのごま和え	-	-	食塩相当量	1.3 g	鉄	1.2 mg	ビタミンC	24 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							
1/5(月)	白飯	熱量	283 kcal	炭水化物	37.4 g	カリウム	216 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	51 µg
	白だし香る 牛肉じゃが	たんぱく質	6.8 g	糖質	34.8 g	カルシウム	37 mg	ビタミンB1	0.09 mg
	キャベツとかまぼこの生姜マヨサラダ	脂質	12.1 g	食物繊維	2.6 g	リン	98 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	1.1 g	鉄	1.1 mg	ビタミンC	27 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
1/6(火)	白飯	熱量	258 kcal	炭水化物	38.6 g	カリウム	241 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	67 µg
	白身魚フライ 具沢山タルタルソース	たんぱく質	7.2 g	糖質	37.3 g	カルシウム	4 mg	ビタミンB1	0.10 mg
	豚肉と野菜の炒め物	脂質	8.5 g	食物繊維	1.3 g	リン	91 mg	ビタミンB2	0.05 mg
	昆布煮	-	-	食塩相当量	1.0 g	鉄	0.6 mg	ビタミンC	15 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
1/7(水)	白飯	熱量	244 kcal	炭水化物	38.2 g	カリウム	127 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	57 µg
	豚肉と玉ねぎの焼肉風	たんぱく質	6.2 g	糖質	36.7 g	カルシウム	37 mg	ビタミンB1	0.11 mg
	ほうれん草と大根のぬた和え	脂質	7.8 g	食物繊維	1.5 g	リン	87 mg	ビタミンB2	0.07 mg
	白菜と薄揚げのお浸し	-	-	食塩相当量	1.1 g	鉄	0.8 mg	ビタミンC	12 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
1/8(木)	白飯	熱量	248 kcal	炭水化物	34.7 g	カリウム	235 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	96 µg
	銀ヒラスの西京焼き	たんぱく質	10.6 g	糖質	32.7 g	カルシウム	25 mg	ビタミンB1	0.08 mg
	筑前煮	脂質	7.6 g	食物繊維	2.0 g	リン	131 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	わかめとツナの和え物	-	-	食塩相当量	1.2 g	鉄	0.8 mg	ビタミンC	3 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
1/9(金)	白飯	熱量	307 kcal	炭水化物	41.0 g	カリウム	166 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	27 µg
	甘エビ入りクリームコロッケ	たんぱく質	7.6 g	糖質	38.7 g	カルシウム	13 mg	ビタミンB1	0.09 mg
	蒸し鶏とブロッコリーのおかか和え	脂質	12.9 g	食物繊維	2.3 g	リン	93 mg	ビタミンB2	0.07 mg
	いんげんと人参のお浸し	-	-	食塩相当量	0.9 g	鉄	0.8 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
1/5(月)	白飯	白飯	無し
	白だし香る 牛肉じゃが	じゃが芋の煮物	小麦・さば・大豆・りんご・ゼラチン
		牛肉、野菜	小麦・牛肉・さば・大豆
		グリーンピース	無し
	こうや豆腐と人参の炊き合わせ	こうや豆腐の煮物	卵・小麦・さば・大豆
		人参の煮物	小麦・大豆・鶏肉
	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
	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
1/6(火)	赤かぶ青菜ふりかけご飯	白飯	無し
		赤かぶ青菜ふりかけ	乳成分
	白身魚フライ 具沢山タルタルソース	白身魚フライ	小麦・大豆
		タルタルソース	卵・小麦・大豆
	豚肉と野菜の炒め物	豚肉と野菜の炒め物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	青のりポテトビーンズ	青のりポテトビーンズ	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	昆布煮	昆布煮	小麦・大豆
1/7(水)	白飯	白飯	無し
	豚肉と玉ねぎの焼肉風	豚肉と玉ねぎの焼肉風	小麦・大豆・豚肉・ごま
		キャベツ、人参	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	さつま芋の煮物	さつま芋の煮物	小麦・大豆
		オクラ	小麦・大豆
	ほうれん草と大根のめた和え	ほうれん草と大根のめた和え	小麦・大豆
	チンゲン菜と薄揚げの和え物	チンゲン菜と薄揚げの和え物	小麦・大豆
1/8(木)	白飯	白飯	無し
	国産イワシの生姜煮	イワシの生姜煮	小麦・大豆
		こんにゃくのおかか和え	小麦・大豆・ごま
	筑前煮	鶏肉とごぼうの煮物	小麦・大豆・鶏肉
		人参の煮物	小麦・大豆・鶏肉
	春雨と野菜のバター醤油炒め	春雨と野菜のバター醤油炒め	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	わかめとねぎのナムル	わかめとねぎのナムル	小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
1/9(金)	味噌そばろご飯	白飯	無し
		味噌そばろ	大豆・鶏肉
	コーンクリームコロッケ	コーンクリームコロッケ	小麦・乳成分・大豆・ゼラチン
		スパゲティーパセリ	小麦
	豚肉と白菜のとろーり煮	豚肉と白菜のとろーり煮	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	蒸し鶏とブロッコリーのおかか和え	蒸し鶏とブロッコリーのおかか和え	小麦・大豆・鶏肉
	いんげんのごま和え	いんげんのごま和え	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
1/5(月)	鮭フライ 美幌峠牧場生乳で作ったホワイトソースがけ	鮭フライ
		美幌峠牧場生乳使用ホワイトソース
		パセリ
	鶏肉とじゃが芋のコンソメ煮	じゃが芋のコンソメ煮
		鶏肉と野菜のコンソメ煮
	もやしとチンゲン菜の豆腐そぼろ	もやしとチンゲン菜の豆腐そぼろ
	シャキシャキごぼうサラダ	シャキシャキごぼうサラダ
1/6(火)	黒酢酢豚	昆布豆
	わかめと野菜のゆず味噌かけ ※ゆず味噌小袋付	酢豚肉
		人参、たまねぎ
		蓮根
	こうや豆腐とキャベツの甜麺醤(テンメンジャン)炒め	ピーマン
1/7(水)	豆腐ハンバーグ 和風ソース	わかめと野菜の和え物
		ゆず味噌小袋
	揚げじゃが芋のキーマカレーソース	こうや豆腐とキャベツの甜麺醤(テンメンジャン)炒め
	玉子といんげんの炒め物	ブロッコリーと玉子のサラダ
1/8(木)	豚肉とじゃが芋のひじき炒め スナップエンドウ添え	大根と人参の煮物
	餃子 酢醤油だれ	豆腐ハンバーグ
		和風ソース
		スパゲティー和風
	花野菜のコールスローサラダ	ブロッコリー
1/9(金)	サワラの白醤油焼き	揚げじゃが芋
		キーマカレーソース
	キャベツとウインナーのトマトパスタ	玉子といんげんの炒め物
	なすの南蛮風	人参の粒マスタードサラダ
1/10(土)	とうもろこしの白和え	もやしと高菜のソテー
	いんげんとツナのナムル	豚肉とじゃが芋のひじき炒め
		じゃが芋の和風煮
		スナップエンドウ
	サワラの白醤油焼き	

* 『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
1/5（月）	鶏肉と春雨の洋風炒め	鶏肉の洋風炒め	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
		春雨の洋風炒め	小麦・乳成分・大豆・鶏肉
	鮭フライ 美幌峠牧場生乳で作ったホワイトソースがけ	鮭フライ	小麦・さけ・大豆
		美幌峠牧場生乳使用ホワイトソース	卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉
		パセリ	無し
	もやしとチンゲン菜の豆腐そぼろ	もやしとチンゲン菜の豆腐そぼろ	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
	昆布豆	昆布豆	小麦・大豆・ゼラチン
1/6（火）	黒酢酢豚	酢豚肉	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
		人参、たまねぎ	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
		蓮根	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
		じゃが芋	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
		ピーマン	無し
	白身魚の西京焼き	白身魚の西京焼き	大豆
		たけのこといんげんのおかか和え	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	こうや豆腐とキャベツの甜麺醤（テンメンジャン）炒め	こうや豆腐とキャベツの甜麺醤（テンメンジャン）炒め	小麦・落花生・さば・大豆・ごま
	ブロッコリーと玉子のサラダ	ブロッコリーと玉子のサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉
	大根と人参の煮物	大根と人参の煮物	卵・小麦・大豆
1/7（水）	豆腐ハンバーグ 和風ソース	豆腐ハンバーグ	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉
		和風ソース	小麦・大豆
		スパゲティー和風	小麦・大豆
		ブロッコリー	無し
	あさりと鶏肉の野菜和風あん	鶏肉のだし煮生姜風味	小麦・さば・大豆・鶏肉
		野菜あん	小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
		あさり	無し
	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
	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
	もやしと高菜のソテー	もやしと高菜のソテー	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
1/8（木）	エビフライ＆アジフライ ※ソース小袋付	エビフライ	小麦・えび
		アジフライ	小麦・大豆
		スパゲティーパセリ	小麦
		ソース小袋	大豆・りんご
	豚肉とじゃが芋のひじき炒め スナップエンドウ添え	豚肉とひじきの炒め物	小麦・さば・大豆・豚肉
		じゃが芋の和風煮	小麦・さば・大豆・りんご・ゼラチン
		スナップエンドウ	無し
	花野菜のコールスローサラダ	花野菜のコールスローサラダ	小麦・大豆
	蓮根の真砂和え	蓮根の真砂和え	小麦・大豆・ゼラチン・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
1/9（金）	鶏肉の照り焼き 卵黄ソース	鶏肉の照り焼き	小麦・大豆・鶏肉
		もやし、ニラ	ごま
		卵黄ソース	卵・乳成分・大豆・ゼラチン
	サワラの白醤油焼き	サワラの白醤油焼き	小麦・大豆
		蓮根とこんにゃくの炒り煮	小麦・大豆・ごま
	なすの南蛮風	なすの南蛮風	小麦・大豆
		南蛮風ジュレ	小麦・大豆・ゼラチン
	とうもろこしの白和え	とうもろこしの白和え	卵・小麦・えび・かに・大豆・ごま
	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

* 『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
1/5(月)	白飯	白飯	無し
	白だし香る 牛肉じゃが	じゃが芋の煮物	小麦・さば・大豆・りんご・ゼラチン
		牛肉、野菜	小麦・牛肉・さば・大豆
	こうや豆腐と人参の炊き合わせ	グリーンピース	無し
1/6(火)	白飯	こうや豆腐の煮物	卵・小麦・さば・大豆
		人参の煮物	小麦・大豆・鶏肉
	白身魚フライ 具沢山タルタルソース	キャベツとかまぼこの生姜マヨサラダ	卵・小麦・大豆
	豚肉と野菜の炒め物	ブロッコリーのごま和え	小麦・大豆・ごま
1/7(水)	白飯	白飯	無し
	豚肉と玉ねぎの焼肉風	白身魚フライ	小麦・大豆
		具沢山タルタルソース	卵・小麦・大豆
	さつま芋の煮物		
1/8(木)	白飯	豚肉と野菜の炒め物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	銀ヒラスの西京焼き	青のりポテトビーンズ	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	筑前煮	昆布煮	小麦・大豆
1/9(金)	白飯	白飯	無し
	甘エビ入りクリームコロッケ	豚肉と玉ねぎの焼肉風	小麦・大豆・豚肉・ごま
		キャベツ、人参	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	豚肉と白菜のとろーり煮		
1/10(土)	白飯	さつま芋の煮物	小麦・大豆
	蒸し鶏とブロッコリーのおかか和え	ほうれん草と大根のめた和え	小麦・大豆
	いんげんと人参のお浸し	白菜と薄揚げのお浸し	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。

まごころ手鞠_アレルギー表（5日間）

日付	献立		アレルギー
1/5(月)	白だし香る 牛肉じゃが	じゃが芋の煮物	小麦・さば・大豆・りんご・ゼラチン
		牛肉、野菜	小麦・牛肉・さば・大豆
		グリーンピース	無し
	こうや豆腐と人参の炊き合わせ	こうや豆腐の煮物	卵・小麦・さば・大豆
		人参の煮物	小麦・大豆・鶏肉
	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
1/6(火)	白身魚フライ 具沢山タルタルソース	白身魚フライ	小麦・大豆
		タルタルソース	卵・小麦・大豆
	豚肉と野菜の炒め物	豚肉と野菜の炒め物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	青のりポテトビーンズ	青のりポテトビーンズ	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
1/7(水)	豚肉と玉ねぎの焼肉風	豚肉と玉ねぎの焼肉風	小麦・大豆・豚肉・ごま
		キャベツ、人参	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	さつま芋の煮物	さつま芋の煮物	小麦・大豆
		オクラ	小麦・大豆
	ほうれん草と大根のめた和え	ほうれん草と大根のめた和え	小麦・大豆
1/8(木)	国産イワシの生姜煮	イワシの生姜煮	小麦・大豆
		こんにゃくのおかか和え	小麦・大豆・ごま
	筑前煮	鶏肉とごぼうの煮物	小麦・大豆・鶏肉
		人参の煮物	小麦・大豆・鶏肉
	春雨と野菜のバター醤油炒め	春雨と野菜のバター醤油炒め	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
1/9(金)	コーンクリームコロッケ	コーンクリームコロッケ	小麦・乳成分・大豆・ゼラチン
		スパゲティパセリ	小麦
	豚肉と白菜のとろーり煮	豚肉と白菜のとろーり煮	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	蒸し鶏とブロッコリーのおかか和え	蒸し鶏とブロッコリーのおかか和え	小麦・大豆・鶏肉
1/9(金)	いんげんのごま和え	いんげんのごま和え	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（小）_アレルギー表（5日間）

日付	献立		アレルギー
1/5(月)	白飯	白飯	無し
	白だし香る 牛肉じゃが	じゃが芋の煮物	小麦・さば・大豆・りんご・ゼラチン
		牛肉、野菜	小麦・牛肉・さば・大豆
		グリーンピース	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
	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
1/6(火)	白飯	白飯	無し
	白身魚フライ 具沢山タルタルソース	白身魚フライ	小麦・大豆
		具沢山タルタルソース	卵・小麦・大豆
	豚肉と野菜の炒め物	豚肉と野菜の炒め物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	昆布煮	昆布煮	小麦・大豆
1/7(水)	白飯	白飯	無し
	豚肉と玉ねぎの焼肉風	豚肉と玉ねぎの焼肉風	小麦・大豆・豚肉・ごま
		キャベツ、人参	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	ほうれん草と大根のめた和え	ほうれん草と大根のめた和え	小麦・大豆
	白菜と薄揚げのお浸し	白菜と薄揚げのお浸し	小麦・さば・大豆
1/8(木)	白飯	白飯	無し
	銀ヒラスの西京焼き	銀ヒラスの西京焼き	大豆
		蓮根炒り煮	小麦・大豆・ごま
	筑前煮	鶏肉とごぼうの煮物	小麦・大豆・鶏肉
		人参の煮物	小麦・大豆・鶏肉
	わかめとツナの和え物	わかめとツナの和え物	大豆
1/9(金)	白飯	白飯	無し
	甘エビ入りクリームコロッケ	甘エビ入りクリームコロッケ	小麦・乳成分・えび・大豆・鶏肉・ゼラチン
	蒸し鶏とブロッコリーのおかか和え	蒸し鶏とブロッコリーのおかか和え	小麦・大豆・鶏肉
	いんげんと人参のお浸し	いんげんと人参のお浸し	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。