

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)
	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
	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
	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
	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)
	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
	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
	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
	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)
	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
	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
	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
	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)
	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
	筑前煮	脂質	15.7 g	食物繊維	2.6 g	リン	220 mg	ビタミンB2
	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
	わかめとねぎのナムル	-	-	-	-	-	-	-
1/9(金)	味噌そぼろご飯	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)
	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
	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
	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
	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)
	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
	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
	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
	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)
	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
	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
	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
	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)
	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
	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
	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
	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)
	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
	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
	蓮根の真砂和え	-	-	食塩相当量	2.5 g	鉄	2.6 mg	ビタミンC
	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)
	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
	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
	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
	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)
	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
	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
	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
	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)
	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
	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
	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
	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)
	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
	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
	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
	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)
	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
	筑前煮	脂質	8.9 g	食物繊維	2.5 g	リン	150 mg	ビタミンB2
	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
	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)
	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
	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
	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
	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)
	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
	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
	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
		-	-	-	-	-	-	-
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)
	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
	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
	昆布煮	-	-	食塩相当量	1.5 g	鉄	0.8 mg	ビタミンC
		-	-	-	-	-	-	-
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)
	さつま芋の煮物	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
	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
	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
		-	-	-	-	-	-	-
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)
	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
	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
	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
		-	-	-	-	-	-	-
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)
	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
	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
	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
		-	-	-	-	-	-	-

* 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)
	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
	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
	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
		-	-	-	-	-	-	-
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)
	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
	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
	昆布煮	-	-	食塩相当量	1.0 g	鉄	0.6 mg	ビタミンC
		-	-	-	-	-	-	-
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)
	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
	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
	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
		-	-	-	-	-	-	-
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)
	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
	筑前煮	脂質	7.6 g	食物繊維	2.0 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	1.2 g	鉄	0.8 mg	ビタミンC
		-	-	-	-	-	-	-
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)
	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
	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
	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
		-	-	-	-	-	-	-

* 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
1/5(月)	白飯	白飯
		じゃが芋の煮物
		牛肉、野菜
		グリーンピース
	白だし香る 牛肉じゃが	小麦・さば・大豆・りんご・ゼラチン 小麦・牛肉・さば・大豆 無し
1/6(火)	こうや豆腐と人参の炊き合わせ	こうや豆腐の煮物
		人参の煮物
	キャベツとかまぼこの生姜マヨサラダ	卵・小麦・さば・大豆
		小麦・大豆・鶏肉
	ブロッコリーのごま和え	卵・小麦・大豆
1/7(水)	赤かぶ青菜ふりかけご飯	白飯
		赤かぶ青菜ふりかけ
	白身魚フライ 具沢山タルタルソース	小麦・大豆
		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
1/8(木)	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
	白飯	白飯
		無し
1/9(金)	豚肉と玉ねぎの焼肉風	豚肉と玉ねぎの焼肉風
		キャベツ、人参
	さつま芋の煮物	さつま芋の煮物
		オクラ
	ほうれん草と大根のぬた和え	ほうれん草と大根のぬた和え
		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
	白飯	白飯
		無し
	国産イワシの生姜煮	イワシの生姜煮
		こんにゃくのおかか和え
	筑前煮	小麦・大豆
		小麦・大豆・ごま
	春雨と野菜のバター醤油炒め	鶏肉とごぼうの煮物
		人参の煮物
	わかめとねぎのナムル	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
	味噌そぼろご飯	わかめとねぎのナムル
		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	コーンクリームコロッケ	白飯
		味噌そぼろ
	豚肉と白菜のとろ一り煮	コーンクリームコロッケ
		スパゲティーパセリ
	蒸し鶏とブロッコリーのおかか和え	豚肉と白菜のとろ一り煮
		小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	いんげんのごま和え	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
		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
1/5(月)	鰊フライ 美幌峠牧場生乳で作ったホワイトソースがけ 鶏肉とじゃが芋のコンソメ煮 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 昆布豆	小麦・さけ・大豆 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 無し
		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
		シャキシャキごぼうサラダ
		昆布豆
1/6(火)	黒酢酢豚 わかめと野菜のゆず味噌かけ ※ゆず味噌小袋付 こうや豆腐とキャベツの甜麺醤(テンメンジャン)炒め ブロッコリーと玉子のサラダ 大根と人参の煮物	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 人参、たまねぎ 蓮根 ピーマン
		わかめと野菜の和え物 ゆず味噌小袋
		こうや豆腐とキャベツの甜麺醤(テンメンジャン)炒め
		ブロッコリーと玉子のサラダ
		大根と人参の煮物
1/7(水)	豆腐ハンバーグ 和風ソース 揚げじゃが芋のキーマカレーソース 玉子といんげんの炒め物 人参の粒マスタードサラダ もやしと高菜のソテー	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 小麦・大豆 小麦・大豆 無し
		豆腐ハンバーグ 和風ソース スパゲティー和風 ブロッコリー
		揚げじゃが芋 キーマカレーソース
		玉子といんげんの炒め物
		人参の粒マスタードサラダ
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 餃子 酢醤油だれ 花野菜のコールスローサラダ 蓮根の真砂和え ほうれん草のだし煮	小麦・さば・大豆・豚肉 小麦・さば・大豆・りんご・ゼラチン 無し
		豚肉とひじきの炒め物 じゃが芋の和風煮 スナップエンドウ
		餃子 酢醤油だれ
		花野菜のコールスローサラダ
		蓮根の真砂和え
1/9(金)	サワラの白醤油焼き キャベツとウインナーのトマトパスタ なすの南蛮風 とうもろこしの白和え いんげんとツナのナムル	小麦・大豆 小麦・大豆・ごま 卵・小麦・乳成分・大豆
		サワラの白醤油焼き 蓮根とこんにゃくの炒り煮 玉子焼き
		キャベツとウインナーのトマトパスタ 香りパン粉
		なすの南蛮風 南蛮風ジュレ
		とうもろこしの白和え

* 『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_アレルゲン表 (5日間)

日付	献立	アレルゲン
1/5(月)	鶏肉と春雨の洋風炒め	鶏肉の洋風炒め 春雨の洋風炒め
		小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 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 美幌峠牧場生乳使用ホワイトソース パセリ
		小麦・さけ・大豆 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 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
	昆布豆	昆布豆
		小麦・大豆・ゼラチン
1/6(火)	黒酢酢豚	酢豚肉 人参、たまねぎ 蓮根 じゃが芋 ピーマン
		卵・小麦・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 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 無し
		白身魚の西京焼き たけのこといんげんのおかか和え
		大豆 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
	プロッコリーと玉子のサラダ	プロッコリーと玉子のサラダ
	大根と人参の煮物	大根と人参の煮物
1/7(水)	豆腐ハンバーグ 和風ソース	豆腐ハンバーグ 和風ソース スパゲティー和風
		卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 小麦・大豆 小麦・大豆
		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 野菜あん
		小麦・さば・大豆・鶏肉 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	玉子といんげんの炒め物	あさり 無し
1/8(木)	人参の粒マスタードサラダ	玉子といんげんの炒め物
	もやしと高菜のソテー	卵・小麦・乳成分・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	エビフライ&アジフライ ※ソース小袋付	大根の粒マスタードサラダ
		卵・小麦・落花生・大豆・豚肉・りんご
1/9(金)	豚肉とじゃが芋のひじき炒め スナップエンドウ添え	もやしと高菜のソテー
		小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	花野菜のコールスローサラダ	エビフライ アジフライ スパゲティー・パセリ ソース小袋
		小麦・えび 小麦・大豆 小麦 大豆・りんご
	蓮根の真砂和え	豚肉とひじきの炒め物 じゃが芋の和風煮 スナップエンドウ
	ほうれん草のだし煮	小麦・さば・大豆・豚肉 小麦・さば・大豆・りんご・ゼラチン 無し
	鶏肉の照り焼き 卵黄ソース	花野菜のコールスローサラダ
		小麦・大豆
1/9(金)	サワラの白醤油焼き	蓮根の真砂和え
		小麦・大豆・ゼラチン・ごま
	なすの南蛮風	ほうれん草のだし煮
		小麦・さば・大豆
	とうもろこしの白和え	サワラの白醤油焼き 蓮根とこんにゃくの炒り煮
	いんげんとツナのナムル	小麦・大豆・ゼラチン 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
1/5(月)	白飯	白飯
		じゃが芋の煮物
		牛肉、野菜
		グリーンピース
	白だし香る 牛肉じゃが	小麦・さば・大豆・りんご・ゼラチン 小麦・牛肉・さば・大豆 無し
1/6(火)	こうや豆腐と人参の炊き合わせ	こうや豆腐の煮物
		人参の煮物
		卵・小麦・さば・大豆 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
	ブロッコリーのごま和え	卵・小麦・大豆 小麦・大豆・ごま
1/7(水)	白飯	白飯
		白身魚フライ
		具沢山タルタルソース
		小麦・大豆 卵・小麦・大豆
	豚肉と野菜の炒め物	豚肉と野菜の炒め物
1/8(木)	青のりポテトビーンズ	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
		昆布煮
		小麦・大豆
		白飯
	白飯	無し
1/9(金)	豚肉と玉ねぎの焼肉風	豚肉と玉ねぎの焼肉風
		キャベツ、人参
		小麦・大豆・豚肉・ごま 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
1/8(木)	ほうれん草と大根のぬた和え	ほうれん草と大根のぬた和え
	白菜と薄揚げのお浸し	白菜と薄揚げのお浸し
	白飯	小麦・さば・大豆
	白飯	無し
	白飯	大豆
1/9(金)	銀ヒラスの西京焼き	銀ヒラスの西京焼き
		蓮根炒り煮
		小麦・大豆・ごま
		鶏肉とごぼうの煮物
		人参の煮物
	筑前煮	小麦・大豆・鶏肉 小麦・大豆・鶏肉
1/9(金)	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
	わかめとツナの和え物	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	白飯	大豆
	白飯	無し
	白飯	小麦・乳成分・えび・大豆・鶏肉・ゼラチン
1/9(金)	豚肉と白菜のとろ一り煮	甘エビ入りクリームコロッケ
		豚肉と白菜のとろ一り煮
		小麦・大豆・豚肉
		蒸し鶏とブロッコリーのおかか和え
	いんげんと人参のお浸し	蒸し鶏とブロッコリーのおかか和え
	いんげんと人参のお浸し	小麦・大豆・鶏肉
	白飯	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
1/5(月)	白だし香る 牛肉じゃが	じゃが芋の煮物 牛肉、野菜 グリーンピース
	こうや豆腐と人参の炊き合わせ	こうや豆腐の煮物 人参の煮物
	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
	ブロッコリーのごま和え	ブロッコリーのごま和え
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 タルタルソース
	豚肉と野菜の炒め物	豚肉と野菜の炒め物
	青のりポテトビーンズ	青のりポテトビーンズ
	昆布煮	昆布煮
1/7(水)	豚肉と玉ねぎの焼肉風	豚肉と玉ねぎの焼肉風 キャベツ、人参
	さつま芋の煮物	さつま芋の煮物 オクラ
	ほうれん草と大根のぬた和え	ほうれん草と大根のぬた和え
	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
1/8(木)	国産イワシの生姜煮	イワシの生姜煮 こんにゃくのおかか和え
	筑前煮	鶏肉とごぼうの煮物 人参の煮物
	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
	わかめとねぎのナムル	わかめとねぎのナムル
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 スパゲティーパセリ
	豚肉と白菜のとろーり煮	豚肉と白菜のとろーり煮
	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
	いんげんのごま和え	いんげんのごま和え

* 『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。

まごころ小箱（小）_アレルゲン表（5日間）

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

* 『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。