

# まごころ御膳\_栄養成分表（5日間）

日付	献立		栄養成分						
1/12(月)	成人の日								
1/13(火)	サーモン菜飯	熱量	519 kcal	炭水化物	65.4 g	カリウム	431 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	209 μg
	豚肉の生姜焼き	たんぱく質	14.7 g	糖質	61.3 g	カルシウム	76 mg	ビタミンB1	0.34 mg
	南瓜と人参の炊き合わせ	脂質	22.8 g	食物繊維	4.1 g	リン	200 mg	ビタミンB2	0.19 mg
	マカロニとブロッコリーのピーナッツサラダ	-	-	食塩相当量	2.7 g	鉄	1.6 mg	ビタミンC	38 mg
	小松菜ときのこの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-
1/14(水)	白飯	熱量	494 kcal	炭水化物	72.0 g	カリウム	354 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	62 μg
	カレイの唐揚げ 南蛮風	たんぱく質	17.7 g	糖質	69.8 g	カルシウム	82 mg	ビタミンB1	1.67 mg
	こうや豆腐と野菜の炒め物	脂質	15.3 g	食物繊維	2.2 g	リン	248 mg	ビタミンB2	0.27 mg
	マカロニの真砂クリーム煮	-	-	食塩相当量	1.9 g	鉄	1.4 mg	ビタミンC	19 mg
	大根とこんにゃくのサイコロ煮	-	-	-	-	-	-	-	-
1/15(木)	白飯	熱量	473 kcal	炭水化物	69.8 g	カリウム	434 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	129 μg
	和風ハンバーグ	たんぱく質	13.7 g	糖質	66.6 g	カルシウム	8 mg	ビタミンB1	0.19 mg
	じゃがバタコーン	脂質	15.9 g	食物繊維	3.2 g	リン	190 mg	ビタミンB2	0.16 mg
	ブロッコリーと蒸し鶏の和え物	-	-	食塩相当量	1.6 g	鉄	1.6 mg	ビタミンC	21 mg
	人参とツナの炒め物	-	-	-	-	-	-	-	-
1/16(金)	なめ茸ご飯	熱量	482 kcal	炭水化物	64.6 g	カリウム	428 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	179 μg
	鶏の唐揚げ ねぎ塩おろし	たんぱく質	19.7 g	糖質	60.6 g	カルシウム	51 mg	ビタミンB1	0.26 mg
	ほうれん草と玉子の炒め物	脂質	16.8 g	食物繊維	4.0 g	リン	220 mg	ビタミンB2	0.42 mg
	豆豆サラダ	-	-	食塩相当量	2.4 g	鉄	2.0 mg	ビタミンC	11 mg
	キャベツのしば漬け和え	-	-	-	-	-	-	-	-

\* 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						
1/12(月)	成人の日								
1/13(火)	サバの味噌煮	熱量	361 kcal	炭水化物	25.9 g	カリウム	590 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	80 μg
	牛肉と大根の煮物	たんぱく質	13.5 g	糖質	22.5 g	カルシウム	52 mg	ビタミンB1	0.16 mg
	豆腐と野菜の煮物	脂質	22.3 g	食物繊維	3.4 g	リン	192 mg	ビタミンB2	0.20 mg
	里芋の明太風味マヨサラダ	-	-	食塩相当量	2.5 g	鉄	1.6 mg	ビタミンC	16 mg
	ほうれん草とコーンの炒め物	-	-	-	-	-	-	-	-
1/14(水)	玉子焼き 中華あん	熱量	357 kcal	炭水化物	26.9 g	カリウム	483 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	177 μg
	ホタテと野菜のクリーム煮	たんぱく質	13.9 g	糖質	23.1 g	カルシウム	65 mg	ビタミンB1	0.20 mg
	乱切りじゃが芋のサーモンフレーク炒め	脂質	21.9 g	食物繊維	3.8 g	リン	217 mg	ビタミンB2	0.22 mg
	ブロッコリーとハムのサラダ	-	-	食塩相当量	2.8 g	鉄	1.8 mg	ビタミンC	29 mg
	煮豆	-	-	-	-	-	-	-	-
1/15(木)	とんかつ ※ソース小袋付	熱量	409 kcal	炭水化物	16.0 g	カリウム	577 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	116 μg
	南瓜のふわふわ豆腐	たんぱく質	19.5 g	糖質	13.4 g	カルシウム	71 mg	ビタミンB1	0.56 mg
	蒸し鶏と切干大根のサラダ	脂質	30.2 g	食物繊維	2.6 g	リン	212 mg	ビタミンB2	0.28 mg
	蓮根とこんにゃくの金平	-	-	食塩相当量	2.6 g	鉄	1.4 mg	ビタミンC	18 mg
	もやしと人参のポン酢和え	-	-	-	-	-	-	-	-
1/16(金)	牛肉とがんもどきのすき煮	熱量	379 kcal	炭水化物	27.5 g	カリウム	576 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	185 μg
	カニカマの天ぷら ※天つゆ小袋付	たんぱく質	16.4 g	糖質	23.6 g	カルシウム	56 mg	ビタミンB1	0.12 mg
	鶏肉とキャベツのコンソメ炒め	脂質	22.3 g	食物繊維	3.9 g	リン	182 mg	ビタミンB2	0.17 mg
	たけのこの姫皮とグリーンピースの和え物	-	-	食塩相当量	2.7 g	鉄	1.9 mg	ビタミンC	27 mg
	南瓜とひじきの甘煮	-	-	-	-	-	-	-	-

\* 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。

# まごころダブル\_栄養成分表（5日間）

日付	献立		栄養成分						
1/12(月)	成人の日								
1/13(火)	豚肉となすのポン酢ジュレ ゆず風味	熱量	474 kcal	炭水化物	33.7 g	カリウム	820 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	118 μg
	サバの味噌煮	たんぱく質	21.0 g	糖質	29.5 g	カルシウム	69 mg	ビタミンB1	0.56 mg
	豆腐と野菜の煮物	脂質	28.7 g	食物繊維	4.2 g	リン	281 mg	ビタミンB2	0.31 mg
	里芋の明太風味マヨサラダ	-	-	食塩相当量	3.6 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	23 mg
	ほうれん草とコーンの炒め物	-	-	-	-	-	-	-	-
1/14(水)	玉子焼き 中華あん	熱量	487 kcal	炭水化物	27.9 g	カリウム	703 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	307 μg
	鶏肉ときのこのこのXO醤炒め	たんぱく質	23.7 g	糖質	23.3 g	カルシウム	65 mg	ビタミンB1	0.18 mg
	乱切りじゃが芋のサーモンフレーク炒め	脂質	32.1 g	食物繊維	4.6 g	リン	307 mg	ビタミンB2	0.33 mg
	ブロッコリーとハムのサラダ	-	-	食塩相当量	3.0 g	鉄	2.1 mg	ビタミンC	49 mg
	煮豆	-	-	-	-	-	-	-	-
1/15(木)	とんかつ ※ソース小袋付	熱量	472 kcal	炭水化物	21.5 g	カリウム	813 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	98 μg
	エビと絹揚げのそぼろ炒め煮	たんぱく質	23.7 g	糖質	18.4 g	カルシウム	101 mg	ビタミンB1	0.68 mg
	蒸し鶏と切干大根のサラダ	脂質	33.1 g	食物繊維	3.1 g	リン	284 mg	ビタミンB2	0.31 mg
	蓮根とこんにゃくの金平	-	-	食塩相当量	2.9 g	鉄	2.0 mg	ビタミンC	24 mg
	もやしと人参のポン酢和え	-	-	-	-	-	-	-	-
1/16(金)	牛肉とがんもどきのすき煮	熱量	472 kcal	炭水化物	32.5 g	カリウム	759 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	232 μg
	赤魚の煮付け	たんぱく質	22.3 g	糖質	27.5 g	カルシウム	76 mg	ビタミンB1	0.16 mg
	鶏肉とキャベツのコンソメ炒め	脂質	27.4 g	食物繊維	5.0 g	リン	262 mg	ビタミンB2	0.22 mg
	たけのこの姫皮とグリーンピースの和え物	-	-	食塩相当量	3.4 g	鉄	2.4 mg	ビタミンC	32 mg
	南瓜とひじきの甘煮	-	-	-	-	-	-	-	-

\* 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。

# まごころ小箱\_栄養成分表（5日間）

日付	献立		栄養成分						
1/12(月)	成人の日								
1/13(火)	白飯	熱量	305 kcal	炭水化物	49.9 g	カリウム	328 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	200 μg
	豚肉の生姜焼き	たんぱく質	7.6 g	糖質	46.7 g	カルシウム	17 mg	ビタミンB1	0.14 mg
	南瓜と人参の炊き合わせ	脂質	9.0 g	食物繊維	3.2 g	リン	106 mg	ビタミンB2	0.09 mg
	わかめと切干大根のツナサラダ	-	-	食塩相当量	1.5 g	鉄	1.0 mg	ビタミンC	20 mg
	ほうれん草ときのこの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-
1/14(水)	白飯	熱量	341 kcal	炭水化物	51.5 g	カリウム	208 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	29 μg
	カレイの唐揚げ 南蛮風	たんぱく質	11.4 g	糖質	49.7 g	カルシウム	63 mg	ビタミンB1	0.87 mg
	こうや豆腐と野菜の炒め物	脂質	10.4 g	食物繊維	1.8 g	リン	165 mg	ビタミンB2	0.15 mg
	マカロニの真砂クリーム煮	-	-	食塩相当量	1.2 g	鉄	1.0 mg	ビタミンC	16 mg
	大根のおかか和え	-	-	-	-	-	-	-	-
1/15(木)	白飯	熱量	362 kcal	炭水化物	53.3 g	カリウム	363 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	112 μg
	和風ハンバーグ	たんぱく質	10.8 g	糖質	50.1 g	カルシウム	7 mg	ビタミンB1	0.12 mg
	じゃがバター	脂質	12.5 g	食物繊維	3.2 g	リン	140 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	ブロッコリーと蒸し鶏の和え物	-	-	食塩相当量	1.6 g	鉄	1.2 mg	ビタミンC	28 mg
	人参とツナの炒め物	-	-	-	-	-	-	-	-
1/16(金)	白飯	熱量	364 kcal	炭水化物	48.8 g	カリウム	329 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	97 μg
	鶏の唐揚げ ねぎ塩おろし	たんぱく質	13.5 g	糖質	45.3 g	カルシウム	52 mg	ビタミンB1	0.19 mg
	ほうれん草と玉子の炒め物	脂質	13.3 g	食物繊維	3.5 g	リン	158 mg	ビタミンB2	0.24 mg
	豆豆サラダ	-	-	食塩相当量	1.5 g	鉄	1.6 mg	ビタミンC	23 mg
	キャベツと葉大根の梅おかか和え	-	-	-	-	-	-	-	-

- \* 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。

# まごころ手鞠\_栄養成分表（5日間）

日付	献立		栄養成分						
1/12(月)	成人の日								
1/13(火)	豚肉の生姜焼き	熱量	292 kcal	炭水化物	17.7 g	カリウム	344 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	191 μg
	南瓜と人参の炊き合わせ	たんぱく質	9.0 g	糖質	14.2 g	カルシウム	57 mg	ビタミンB1	0.28 mg
	マカロニとブロッコリーのピーナッツサラダ	脂質	21.4 g	食物繊維	3.5 g	リン	112 mg	ビタミンB2	0.14 mg
	小松菜ときのこの和え物	-	-	食塩相当量	2.2 g	鉄	1.0 mg	ビタミンC	33 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
1/14(水)	カレイの唐揚げ 南蛮風	熱量	264 kcal	炭水化物	21.5 g	カリウム	336 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	62 μg
	こうや豆腐と野菜の炒め物	たんぱく質	13.8 g	糖質	19.7 g	カルシウム	80 mg	ビタミンB1	1.63 mg
	マカロニの真砂クリーム煮	脂質	13.8 g	食物繊維	1.9 g	リン	188 mg	ビタミンB2	0.24 mg
	大根とこんにゃくのサイコロ煮	-	-	食塩相当量	1.8 g	鉄	0.9 mg	ビタミンC	19 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
1/15(木)	和風ハンバーグ	熱量	242 kcal	炭水化物	19.4 g	カリウム	416 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	129 μg
	じゃがバターコーン	たんぱく質	9.7 g	糖質	16.5 g	カルシウム	6 mg	ビタミンB1	0.15 mg
	ブロッコリーと蒸し鶏の和え物	脂質	14.7 g	食物繊維	2.9 g	リン	130 mg	ビタミンB2	0.13 mg
	人参とツナの炒め物	-	-	食塩相当量	1.5 g	鉄	1.1 mg	ビタミンC	21 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
1/16(金)	鶏の唐揚げ ねぎ塩おろし	熱量	257 kcal	炭水化物	14.8 g	カリウム	351 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	179 μg
	ほうれん草と玉子の炒め物	たんぱく質	15.6 g	糖質	11.7 g	カルシウム	49 mg	ビタミンB1	0.20 mg
	豆豆サラダ	脂質	15.6 g	食物繊維	3.1 g	リン	146 mg	ビタミンB2	0.39 mg
	キャベツのしば漬け和え	-	-	食塩相当量	2.2 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	10 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						
1/12(月)	成人の日								
1/13(火)	白飯	熱量	236 kcal	炭水化物	34.7 g	カリウム	244 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	74 μg
	豚肉の生姜焼き	たんぱく質	6.2 g	糖質	32.5 g	カルシウム	10 mg	ビタミンB1	0.12 mg
	わかめと切干大根のツナサラダ	脂質	8.7 g	食物繊維	2.2 g	リン	83 mg	ビタミンB2	0.09 mg
	ほうれん草ときのこの和え物	-	-	食塩相当量	1.1 g	鉄	0.8 mg	ビタミンC	14 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
1/14(水)	白飯	熱量	259 kcal	炭水化物	37.1 g	カリウム	182 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	26 μg
	カレイの唐揚げ 南蛮風	たんぱく質	9.6 g	糖質	35.6 g	カルシウム	52 mg	ビタミンB1	0.86 mg
	こうや豆腐と野菜の炒め物	脂質	8.4 g	食物繊維	1.5 g	リン	137 mg	ビタミンB2	0.14 mg
	大根のおかか和え	-	-	食塩相当量	1.0 g	鉄	0.8 mg	ビタミンC	16 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
1/15(木)	白飯	熱量	274 kcal	炭水化物	42.1 g	カリウム	286 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	121 μg
	和風ハンバーグ	たんぱく質	7.3 g	糖質	39.6 g	カルシウム	6 mg	ビタミンB1	0.10 mg
	じゃがバター	脂質	9.0 g	食物繊維	2.5 g	リン	95 mg	ビタミンB2	0.08 mg
	人参とツナの炒め物	-	-	食塩相当量	1.3 g	鉄	0.9 mg	ビタミンC	21 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
1/16(金)	白飯	熱量	251 kcal	炭水化物	36.2 g	カリウム	231 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	97 μg
	鶏の唐揚げ ねぎ塩おろし	たんぱく質	9.8 g	糖質	34.5 g	カルシウム	40 mg	ビタミンB1	0.13 mg
	ほうれん草と玉子の炒め物	脂質	7.9 g	食物繊維	1.7 g	リン	115 mg	ビタミンB2	0.23 mg
	キャベツと葉大根の梅おかか和え	-	-	食塩相当量	1.2 g	鉄	1.0 mg	ビタミンC	23 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
1/12(月)	成人の日		
1/13(火)	サーモン菜飯	白飯 サーモン青菜	無し 小麦・さけ・さば・大豆
	豚肉の生姜焼き	豚肉の生姜焼き 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
1/14(水)	南瓜と人参の炊き合わせ	南瓜の煮物 人参の煮物 オクラ	小麦・大豆 小麦・大豆・鶏肉 小麦・大豆
	マカロニとブロッコリーのピーナッツサラダ	マカロニとブロッコリーのピーナッツサラダ	卵・小麦・落花生・さば・大豆
	小松菜ときのこの和え物	小松菜ときのこの和え物	小麦・大豆・ごま
1/15(木)	白飯	白飯	無し
	カレイの唐揚げ 南蛮風	カレイの唐揚げ 南蛮風だれ 野菜	無し 小麦・大豆・ごま 小麦・さば・大豆
1/16(金)	こうや豆腐と野菜の炒め物	こうや豆腐と野菜の炒め物	小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	マカロニの真砂クリーム煮	マカロニの真砂クリーム煮	小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
	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
1/17(土)	白飯	白飯	無し
	和風ハンバーグ	ハンバーグ 和風ソース ほうれん草とビーフンの炒め和え	卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・豚肉 小麦・大豆 小麦・さば・大豆
1/18(日)	じゃがバタコーン	じゃがバタコーン	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・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
	人参とツナの炒め物	人参とツナの炒め物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
1/19(月)	なめ茸ご飯	白飯 なめ茸	無し 小麦・大豆
	鶏の唐揚げ ねぎ塩おろし	鶏の唐揚げ ねぎ塩おろし	小麦・大豆・鶏肉 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま
1/20(火)	ほうれん草と玉子の炒め物	ほうれん草の炒め物 玉子	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 卵・小麦・大豆
	豆豆サラダ	豆豆サラダ	卵・小麦・大豆
	キャベツのしば漬け和え	キャベツのしば漬け和え	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。

まごころおかず\_アレルギー表（5日間）

日付	献立		アレルギー
1/12(月)	成人の日		
1/13(火)	サバの味噌煮	サバの味噌煮 蓮根と人参の炒り煮	小麦・さば・大豆 小麦・大豆・ごま
	牛肉と大根の煮物	大根の甘辛煮 牛肉と玉ねぎの煮物	小麦・大豆 小麦・牛肉・大豆
	豆腐と野菜の煮物	豆腐と野菜の煮物	卵・小麦・大豆・鶏肉
	里芋の明太風味マヨサラダ	里芋の明太風味マヨサラダ 枝豆	卵・小麦・大豆・鶏肉・ゼラチン 大豆
	ほうれん草とコーンの炒め物	ほうれん草とコーンの炒め物	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
1/14(水)	玉子焼き 中華あん	玉子焼き 中華あん 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
	ホタテと野菜のクリーム煮	豚肉とキャベツのクリーム煮 ホタテクリーム	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 小麦・乳成分・大豆・豚肉
	乱切りじゃが芋のサーモンフレーク炒め	乱切りじゃが芋のサーモンフレーク炒め	小麦・乳成分・さけ・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン
	ブロッコリーとハムのサラダ	ブロッコリーとハムのサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉
	煮豆	煮豆	小麦・大豆・豚肉
1/15(木)	とんかつ ※ソース小袋付	とんかつ 豚肉とキャベツの炒め物 ソース小袋	小麦・大豆・豚肉 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 大豆・りんご
	南瓜のふわふわ豆腐	南瓜のふわふわ豆腐 湯葉入り青菜の煮物	卵・小麦・大豆・豚肉 小麦・さば・大豆
	蒸し鶏と切干大根のサラダ	蒸し鶏と切干大根のサラダ	卵・小麦・大豆・鶏肉
	蓮根とこんにゃくの金平	蓮根とこんにゃくの金平	小麦・大豆・ごま
1/16(金)	牛肉とがんもどきのすき煮	牛肉、玉ねぎ がんもどきの煮物 ほうれん草の煮物	小麦・牛肉・大豆 小麦・大豆 小麦・大豆
	カニカマの天ぷら ※天つゆ小袋付	カニカマ天 天つゆ小袋	卵・小麦・かに・大豆 小麦・大豆
	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
	たけのこの姫皮とグリーンピースの和え物	たけのこの姫皮の和え物 グリーンピース	小麦・乳成分・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉 無し
	南瓜とひじきの甘煮	南瓜とひじきの甘煮	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。



まごころダブル\_アレルゲン表（5日間）

日付	献立		アレルゲン
1/12(月)	成人の日		
1/13(火)	豚肉となすのポン酢ジュレ ゆず風味	白菜、大根 豚肉、玉ねぎ なす ゆずポン酢ジュレ	小麦・大豆 小麦・大豆・豚肉 大豆 小麦・大豆・ゼラチン
	サバの味噌煮	サバの味噌煮 蓮根と人参の炒り煮	小麦・さば・大豆 小麦・大豆・ごま
	豆腐と野菜の煮物	豆腐と野菜の煮物	卵・小麦・大豆・鶏肉
	里芋の明太風味マヨサラダ	里芋の明太風味マヨサラダ 枝豆	卵・小麦・大豆・鶏肉・ゼラチン 大豆
	ほうれん草とコーンの炒め物	ほうれん草とコーンの炒め物	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
1/14(水)	玉子焼き 中華あん	玉子焼き 中華あん 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
	鶏肉ときのこのXO醤炒め	鶏肉のXO醤炒め きのこ野菜のXO醤炒め	小麦・えび・大豆・鶏肉 小麦・えび・大豆
	乱切りじゃが芋のサーモンフレーク炒め	乱切りじゃが芋のサーモンフレーク炒め	小麦・乳成分・さけ・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン
	ブロッコリーとハムのサラダ	ブロッコリーとハムのサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉
	煮豆	煮豆	小麦・大豆・豚肉
1/15(木)	とんかつ ※ソース小袋付	とんかつ 豚肉とキャベツの炒め物 ソース小袋	小麦・大豆・豚肉 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 大豆・りんご
	エビと絹揚げのそぼろ炒め煮	絹揚げと白菜のそぼろ炒め煮 エビ	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま えび
	蒸し鶏と切干大根のサラダ	蒸し鶏と切干大根のサラダ	卵・小麦・大豆・鶏肉
	蓮根とこんにゃくの金平	蓮根とこんにゃくの金平	小麦・大豆・ごま
	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
1/16(金)	牛肉とがんもどきのすき煮	牛肉、玉ねぎ がんもどきの煮物 ほうれん草の煮物	小麦・牛肉・大豆 小麦・大豆 小麦・大豆
	赤魚の煮付け	赤魚の煮付け 蓮根とこんにゃくの炒り煮	小麦・大豆 小麦・大豆・ごま
	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
	たけのこの姫皮とグリーンピースの和え物	たけのこの姫皮の和え物 グリーンピース	小麦・乳成分・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉 無し
	南瓜とひじきの甘煮	南瓜とひじきの甘煮	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\_アレルゲン表（5日間）

日付	献立		アレルゲン
1/12(月)	成人の日		
1/13(火)	白飯	白飯	無し
	豚肉の生姜焼き	豚肉の生姜焼き キャベツソテー	小麦・大豆・豚肉 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	南瓜と人参の炊き合わせ	南瓜の煮物 人参の煮物	小麦・大豆 小麦・大豆・鶏肉
わかめと切干大根のツナサラダ	わかめと切干大根のツナサラダ	小麦・大豆・ごま	
ほうれん草ときのこの和え物	ほうれん草ときのこの和え物	小麦・大豆・ごま	
1/14(水)	白飯	白飯	無し
	カレイの唐揚げ 南蛮風	カレイの唐揚げ 南蛮だれ いんげん、玉ねぎ	無し 小麦・さば・大豆・ごま 小麦・大豆・ごま
	こうや豆腐と野菜の炒め物	こうや豆腐と野菜の炒め物	小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
マカロニの真砂クリーム煮	マカロニの真砂クリーム煮	小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	
大根のおかか和え	大根のおかか和え	小麦・さば・大豆	
1/15(木)	白飯	白飯	無し
	和風ハンバーグ	ハンバーグ 和風ソース ほうれん草とビーフンの炒め和え	卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 小麦・大豆 小麦・さば・大豆
	じゃがバター	じゃがバター	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・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	
人参とツナの炒め物	人参とツナの炒め物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	
1/16(金)	白飯	白飯	無し
	鶏の唐揚げ ねぎ塩おろし	鶏の唐揚げ ねぎ塩おろし いんげんとピーマン	小麦・大豆・鶏肉 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま 小麦
	ほうれん草と玉子の炒め物	ほうれん草と玉子の炒め物	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉
豆豆サラダ	豆豆サラダ	卵・小麦・大豆	
キャベツと葉大根の梅おかか和え	キャベツと葉大根の梅おかか和え	無し	

\* 『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
1/12(月)	成人の日		
1/13(火)	豚肉の生姜焼き	豚肉の生姜焼き 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
	南瓜と人参の炊き合わせ	南瓜の煮物 人参の煮物 オクラ	小麦・大豆 小麦・大豆・鶏肉 小麦・大豆
1/14(水)	マカロニとブロッコリーのピーナッツサラダ		卵・小麦・落花生・さば・大豆
	小松菜ときのこの和え物	小松菜ときのこの和え物	小麦・大豆・ごま
1/15(木)	カレーの唐揚げ 南蛮風	カレイの唐揚げ 南蛮風だれ 野菜	無し 小麦・大豆・ごま 小麦・さば・大豆
	こうや豆腐と野菜の炒め物	こうや豆腐と野菜の炒め物	小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
1/16(金)	マカロニの真砂クリーム煮	マカロニの真砂クリーム煮	小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
	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

* 『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
1/12(月)	成人の日		
1/13(火)	白飯	白飯	無し
	豚肉の生姜焼き	豚肉の生姜焼き キャベツソテー	小麦・大豆・豚肉 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
1/14(水)	わかめと切干大根のツナサラダ	わかめと切干大根のツナサラダ	小麦・大豆・ごま
	ほうれん草ときのこの和え物	ほうれん草ときのこの和え物	小麦・大豆・ごま
1/15(木)	白飯	白飯	無し
	カレイの唐揚げ 南蛮風	カレイの唐揚げ 南蛮だれ いんげん、玉ねぎ	無し 小麦・さば・大豆・ごま 小麦・大豆・ごま
1/16(金)	こうや豆腐と野菜の炒め物	こうや豆腐と野菜の炒め物	小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	大根のおかか和え	大根のおかか和え	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。