

まごころ御膳_栄養成分表（5日間）

日付	献立	栄養成分							
2/2(月)	白飯	熱量	471 kcal	炭水化物	61.1 g	カリウム	413 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	58 µg
	アジの塩こうじ焼き	たんぱく質	19.0 g	糖質	59.2 g	カルシウム	39 mg	ビタミンB1	0.22 mg
	豚肉とこうや豆腐の肉豆腐風	脂質	17.2 g	食物繊維	1.9 g	リン	246 mg	ビタミンB2	0.19 mg
	なすの生姜風味	-	-	食塩相当量	2.1 g	鉄	1.6 mg	ビタミンC	5 mg
	つきこんにゃくの真砂和え	-	-	-	-	-	-	-	-
2/3(火)	わかめご飯	熱量	453 kcal	炭水化物	61.8 g	カリウム	495 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	172 µg
	豚肉と豆の煮物 鬼蒲鉾添え	たんぱく質	17.4 g	糖質	57.0 g	カルシウム	79 mg	ビタミンB1	0.39 mg
	野菜の炊き合わせ	脂質	15.6 g	食物繊維	4.8 g	リン	236 mg	ビタミンB2	0.18 mg
	キャベツと蒸し鶏の味噌マヨサラダ	-	-	食塩相当量	3.2 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	26 mg
	ブロッコリーのごま和え	-	-	-	-	-	-	-	-
2/4(水)	白飯	熱量	514 kcal	炭水化物	67.5 g	カリウム	574 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	131 µg
	鶏肉と玉子の炒め物	たんぱく質	20.8 g	糖質	64.6 g	カルシウム	49 mg	ビタミンB1	0.21 mg
	野菜コロッケ	脂質	18.7 g	食物繊維	2.9 g	リン	263 mg	ビタミンB2	0.21 mg
	なますのゆず風味	-	-	食塩相当量	1.7 g	鉄	2.3 mg	ビタミンC	15 mg
	ひじきと枝豆の炒り煮	-	-	-	-	-	-	-	-
2/5(木)	白飯	熱量	457 kcal	炭水化物	71.6 g	カリウム	378 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	116 µg
	あさりのクリームソース	たんぱく質	16.1 g	糖質	66.5 g	カルシウム	86 mg	ビタミンB1	0.20 mg
	鶏肉とキャベツのコンソメ炒め	脂質	12.8 g	食物繊維	5.1 g	リン	258 mg	ビタミンB2	0.16 mg
	ブロッコリーとレーズンのナッツサラダ	-	-	食塩相当量	2.0 g	鉄	6.1 mg	ビタミンC	32 mg
	いんげんのごま和え	-	-	-	-	-	-	-	-
2/6(金)	しば漬け青菜ご飯	熱量	468 kcal	炭水化物	68.0 g	カリウム	260 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	161 µg
	エビカツ	たんぱく質	15.8 g	糖質	64.9 g	カルシウム	17 mg	ビタミンB1	0.16 mg
	鶏肉の甘酢あん	脂質	14.9 g	食物繊維	3.1 g	リン	207 mg	ビタミンB2	0.13 mg
	青菜とカニ風味かまぼこの和え物	-	-	食塩相当量	2.1 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	21 mg
	キャベツのカレー炒め	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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							
2/2(月)	鶏肉とヤングコーンのバター醤油炒め	熱量	432 kcal	炭水化物	19.8 g	カリウム	703 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	140 µg
	メンチカツ	たんぱく質	22.3 g	糖質	14.3 g	カルシウム	99 mg	ビタミンB1	0.25 mg
	しらすと野菜の炒め物	脂質	30.2 g	食物繊維	5.5 g	リン	282 mg	ビタミンB2	0.23 mg
	豆豆サラダ	-	-	食塩相当量	2.3 g	鉄	1.9 mg	ビタミンC	29 mg
	大根のナムル	-	-	-	-	-	-	-	-
2/3(火)	国産イワシの生姜煮 鬼蒲鉾添え	熱量	413 kcal	炭水化物	23.0 g	カリウム	562 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	121 µg
	豚肉と野菜のツナカレー	たんぱく質	20.2 g	糖質	19.8 g	カルシウム	114 mg	ビタミンB1	0.32 mg
	花野菜のチーズ入りポテトサラダ	脂質	26.8 g	食物繊維	3.2 g	リン	308 mg	ビタミンB2	0.30 mg
	ほうれん草と竹輪の和え物	-	-	食塩相当量	3.0 g	鉄	2.0 mg	ビタミンC	42 mg
	もやしと人参のポン酢和え	-	-	-	-	-	-	-	-
2/4(水)	和風ハンバーグ	熱量	418 kcal	炭水化物	37.6 g	カリウム	770 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	15 µg
	じゃが芋と豆の煮物	たんぱく質	13.1 g	糖質	29.5 g	カルシウム	71 mg	ビタミンB1	0.30 mg
	なすの生姜風味	脂質	24.5 g	食物繊維	8.1 g	リン	182 mg	ビタミンB2	0.16 mg
	切干大根の明太風味マヨサラダ	-	-	食塩相当量	2.6 g	鉄	1.9 mg	ビタミンC	15 mg
	昆布煮	-	-	-	-	-	-	-	-
2/5(木)	エビチリ	熱量	369 kcal	炭水化物	27.2 g	カリウム	525 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	179 µg
	ゆで豚とわかめのサラダ※ごまドレッシング小袋付	たんぱく質	14.3 g	糖質	22.6 g	カルシウム	88 mg	ビタミンB1	0.31 mg
	大豆と彩り野菜の味噌炒め	脂質	23.6 g	食物繊維	4.6 g	リン	189 mg	ビタミンB2	0.24 mg
	カニ風味ポテトサラダ	-	-	食塩相当量	2.8 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	28 mg
	チンゲン菜と人参のナムル	-	-	-	-	-	-	-	-
2/6(金)	牛肉と野菜の焼肉	熱量	386 kcal	炭水化物	31.1 g	カリウム	488 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	139 µg
	肉しゅうまい	たんぱく質	15.1 g	糖質	25.4 g	カルシウム	38 mg	ビタミンB1	0.18 mg
	彩り切干大根	脂質	22.4 g	食物繊維	5.7 g	リン	157 mg	ビタミンB2	0.16 mg
	南瓜とひよこ豆のピーナッツ和え	-	-	食塩相当量	2.5 g	鉄	1.5 mg	ビタミンC	17 mg
	いんげんとコーンの炒め物	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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。

まごころダブル_栄養成分表（5日間）

日付	献立	栄養成分							
2/2(月)	玉子焼き 甘酢あん	熱量	462 kcal	炭水化物	24.2 g	カリウム	666 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	187 µg
	鶏肉とヤングコーンのバター醤油炒め	たんぱく質	23.1 g	糖質	19.2 g	カルシウム	105 mg	ビタミンB1	0.20 mg
	しらすと野菜の炒め物	脂質	30.8 g	食物繊維	5.0 g	リン	307 mg	ビタミンB2	0.31 mg
	豆豆サラダ	-	-	食塩相当量	3.1 g	鉄	2.1 mg	ビタミンC	29 mg
	大根のナムル	-	-	-	-	-	-	-	-
2/3(火)	豚肉と高菜の炒め物	熱量	502 kcal	炭水化物	27.3 g	カリウム	784 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	131 µg
	国産イワシの生姜煮 鬼蒲鉾添え	たんぱく質	25.0 g	糖質	22.9 g	カルシウム	143 mg	ビタミンB1	0.49 mg
	花野菜のチーズ入りポテトサラダ	脂質	33.0 g	食物繊維	4.4 g	リン	380 mg	ビタミンB2	0.40 mg
	ほうれん草と竹輪の和え物	-	-	食塩相当量	3.8 g	鉄	2.6 mg	ビタミンC	44 mg
	もやしと人参のポン酢和え	-	-	-	-	-	-	-	-
2/4(水)	和風ハンバーグ	熱量	461 kcal	炭水化物	37.1 g	カリウム	903 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	78 µg
	ホタテと野菜の和風煮	たんぱく質	18.4 g	糖質	29.1 g	カルシウム	91 mg	ビタミンB1	0.38 mg
	なすの生姜風味	脂質	27.3 g	食物繊維	8.0 g	リン	262 mg	ビタミンB2	0.35 mg
	切干大根の明太風味マヨサラダ	-	-	食塩相当量	3.3 g	鉄	2.3 mg	ビタミンC	23 mg
	昆布煮	-	-	-	-	-	-	-	-
2/5(木)	鶏肉のチャプチェ	熱量	455 kcal	炭水化物	38.1 g	カリウム	710 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	230 µg
	エビチリ	たんぱく質	22.3 g	糖質	32.5 g	カルシウム	95 mg	ビタミンB1	0.22 mg
	大豆と彩り野菜の味噌炒め	脂質	25.1 g	食物繊維	5.6 g	リン	284 mg	ビタミンB2	0.31 mg
	カニ風味ポテトサラダ	-	-	食塩相当量	4.2 g	鉄	2.2 mg	ビタミンC	30 mg
	チンゲン菜と人参のナムル	-	-	-	-	-	-	-	-
2/6(金)	牛肉と野菜の焼肉	熱量	461 kcal	炭水化物	26.1 g	カリウム	558 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	114 µg
	ホッケの塩焼き	たんぱく質	21.4 g	糖質	20.9 g	カルシウム	85 mg	ビタミンB1	0.19 mg
	彩り切干大根	脂質	29.7 g	食物繊維	5.2 g	リン	260 mg	ビタミンB2	0.25 mg
	肉しゅうまい	-	-	食塩相当量	3.2 g	鉄	2.1 mg	ビタミンC	16 mg
	いんげんとコーンの炒め物	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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。

まごころ小箱_栄養成分表（5日間）

日付	献立	栄養成分							
2/2(月)	白飯	熱量	312 kcal	炭水化物	48.7 g	カリウム	372 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	86 µg
	サワラの西京焼き	たんぱく質	9.6 g	糖質	46.0 g	カルシウム	12 mg	ビタミンB1	0.13 mg
	切干大根のチャプチェ風	脂質	9.2 g	食物繊維	2.7 g	リン	132 mg	ビタミンB2	0.13 mg
	なすの生姜風味	-	-	食塩相当量	1.3 g	鉄	1.1 mg	ビタミンC	22 mg
	カリフラワーの真砂和え	-	-	-	-	-	-	-	-
2/3(火)	白飯	熱量	335 kcal	炭水化物	47.7 g	カリウム	357 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	100 µg
	豚肉と豆の煮物 鬼蒲鉾添え	たんぱく質	12.6 g	糖質	44.3 g	カルシウム	56 mg	ビタミンB1	0.26 mg
	大根と人参の炊き合わせ	脂質	10.9 g	食物繊維	3.4 g	リン	168 mg	ビタミンB2	0.12 mg
	キャベツと蒸し鶏の味噌マヨサラダ	-	-	食塩相当量	1.6 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	20 mg
	ブロッコリーのごま和え	-	-	-	-	-	-	-	-
2/4(水)	白飯	熱量	308 kcal	炭水化物	52.3 g	カリウム	399 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	53 µg
	肉詰めいなりの煮物	たんぱく質	8.1 g	糖質	49.1 g	カルシウム	13 mg	ビタミンB1	0.13 mg
	じゃが芋といんげんのあおさ炒め	脂質	7.6 g	食物繊維	3.2 g	リン	120 mg	ビタミンB2	0.09 mg
	なますのゆず風味	-	-	食塩相当量	1.4 g	鉄	1.6 mg	ビタミンC	15 mg
	ひじきと枝豆の炒り煮	-	-	-	-	-	-	-	-
2/5(木)	白飯	熱量	344 kcal	炭水化物	51.9 g	カリウム	353 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	91 µg
	鶏肉とキャベツのコンソメ炒め	たんぱく質	11.8 g	糖質	48.9 g	カルシウム	52 mg	ビタミンB1	0.12 mg
	ほうれん草のクリームソース	脂質	10.8 g	食物繊維	3.0 g	リン	163 mg	ビタミンB2	0.12 mg
	ブロッコリーとレーズンのナッツサラダ	-	-	食塩相当量	1.5 g	鉄	1.2 mg	ビタミンC	31 mg
	いんげんとツナのナムル	-	-	-	-	-	-	-	-
2/6(金)	白飯	熱量	368 kcal	炭水化物	56.7 g	カリウム	185 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	153 µg
	エビカツ	たんぱく質	12.1 g	糖質	54.2 g	カルシウム	17 mg	ビタミンB1	0.12 mg
	鶏肉の甘酢あん	脂質	10.7 g	食物繊維	2.5 g	リン	148 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	青菜とカニ風味かまぼこの和え物	-	-	食塩相当量	1.1 g	鉄	1.2 mg	ビタミンC	19 mg
	キャベツのカレー炒め	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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							
2/2(月)	アジの塩こうじ焼き	熱量	243 kcal	炭水化物	10.7 g	カリウム	395 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	58 µg
	豚肉とこうや豆腐の肉豆腐風	たんぱく質	15.1 g	糖質	9.1 g	カルシウム	69 mg	ビタミンB1	0.18 mg
	なすの生姜風味	脂質	15.9 g	食物繊維	1.6 g	リン	186 mg	ビタミンB2	0.16 mg
	つきこんにゃくの真砂和え	-	-	食塩相当量	2.0 g	鉄	1.0 mg	ビタミンC	5 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
2/3(火)	豚肉と豆の煮物 鬼蒲鉾添え	熱量	227 kcal	炭水化物	13.0 g	カリウム	461 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	170 µg
	野菜の炊き合わせ	たんぱく質	13.3 g	糖質	8.9 g	カルシウム	69 mg	ビタミンB1	0.34 mg
	キャベツと蒸し鶏の味噌マヨサラダ	脂質	14.1 g	食物繊維	4.1 g	リン	170 mg	ビタミンB2	0.18 mg
	ブロッコリーのごま和え	-	-	食塩相当量	2.0 g	鉄	1.2 mg	ビタミンC	26 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
2/4(水)	鶏肉と玉子の炒め物	熱量	285 kcal	炭水化物	17.0 g	カリウム	555 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	131 µg
	野菜コロッケ	たんぱく質	16.8 g	糖質	14.4 g	カルシウム	47 mg	ビタミンB1	0.15 mg
	なますのゆず風味	脂質	17.4 g	食物繊維	2.6 g	リン	203 mg	ビタミンB2	0.18 mg
	ひじきと枝豆の炒り煮	-	-	食塩相当量	1.6 g	鉄	1.8 mg	ビタミンC	15 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
2/5(木)	あさりのクリームソース	熱量	228 kcal	炭水化物	20.9 g	カリウム	359 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	116 µg
	鶏肉とキャベツのコンソメ炒め	たんぱく質	12.1 g	糖質	16.1 g	カルシウム	85 mg	ビタミンB1	0.16 mg
	ブロッコリーとレーズンのナッツサラダ	脂質	11.2 g	食物繊維	4.8 g	リン	198 mg	ビタミンB2	0.14 mg
	いんげんのごま和え	-	-	食塩相当量	2.0 g	鉄	5.6 mg	ビタミンC	32 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
2/6(金)	エビカツ	熱量	244 kcal	炭水化物	19.7 g	カリウム	198 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	142 µg
	鶏肉の甘酢あん	たんぱく質	11.8 g	糖質	17.3 g	カルシウム	60 mg	ビタミンB1	0.11 mg
	青菜とカニ風味かまぼこの和え物	脂質	13.1 g	食物繊維	2.4 g	リン	140 mg	ビタミンB2	0.08 mg
	キャベツのカレー炒め	-	-	食塩相当量	1.6 g	鉄	1.1 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。

まごころ小箱（小）_栄養成分表（5日間）

日付	献立	栄養成分							
2/2(月)	白飯	熱量	240 kcal	炭水化物	35.3 g	カリウム	221 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	32 µg
	サワラの西京焼き	たんぱく質	7.1 g	糖質	33.6 g	カルシウム	12 mg	ビタミンB1	0.08 mg
	なすの生姜風味	脂質	8.1 g	食物繊維	1.7 g	リン	100 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	カリフラワーの真砂和え	-	-	食塩相当量	1.0 g	鉄	0.8 mg	ビタミンC	17 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
2/3(火)	白飯	熱量	247 kcal	炭水化物	35.7 g	カリウム	351 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	99 µg
	豚肉と豆の煮物 鬼蒲鉾添え	たんぱく質	9.4 g	糖質	32.7 g	カルシウム	47 mg	ビタミンB1	0.24 mg
	大根と人参の炊き合わせ	脂質	7.6 g	食物繊維	3.0 g	リン	133 mg	ビタミンB2	0.11 mg
	ブロッコリーのごま和え	-	-	食塩相当量	1.3 g	鉄	1.1 mg	ビタミンC	14 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
2/4(水)	白飯	熱量	253 kcal	炭水化物	39.3 g	カリウム	339 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	31 µg
	肉詰めいなりの煮物	たんぱく質	7.3 g	糖質	36.5 g	カルシウム	5 mg	ビタミンB1	0.13 mg
	じゃが芋といんげんのあおさ炒め	脂質	7.7 g	食物繊維	2.9 g	リン	104 mg	ビタミンB2	0.07 mg
	ひじきと枝豆の炒り煮	-	-	食塩相当量	1.3 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	11 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
2/5(木)	白飯	熱量	274 kcal	炭水化物	36.4 g	カリウム	276 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	79 µg
	鶏肉とキャベツのコンソメ炒め	たんぱく質	10.1 g	糖質	34.5 g	カルシウム	42 mg	ビタミンB1	0.11 mg
	ほうれん草のクリームソース	脂質	10.5 g	食物繊維	1.9 g	リン	132 mg	ビタミンB2	0.09 mg
	いんげんとツナのナムル	-	-	食塩相当量	1.3 g	鉄	0.8 mg	ビタミンC	16 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
2/6(金)	白飯	熱量	263 kcal	炭水化物	43.1 g	カリウム	169 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	148 µg
	エビカツ	たんぱく質	7.5 g	糖質	41.1 g	カルシウム	11 mg	ビタミンB1	0.09 mg
	青菜とカニ風味かまぼこの和え物	脂質	7.0 g	食物繊維	2.1 g	リン	91 mg	ビタミンB2	0.07 mg
	キャベツのカレー炒め	-	-	食塩相当量	0.8 g	鉄	0.9 mg	ビタミンC	11 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
2/2(月)	白飯	白飯	無し
	アジの塩こうじ焼き	アジの塩こうじ焼き たけのこといんげんのおかか和え 玉子焼き	無し 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 卵・小麦・乳成分・大豆
	豚肉とこうや豆腐の肉豆腐風	豚肉とこうや豆腐の肉豆腐風	小麦・さば・大豆・豚肉
2/3(火)	わかめご飯	なすの生姜風味	小麦・さば・大豆
		つきこんにゃくの真砂和え	小麦・大豆・ゼラチン
	豚肉と豆の煮物 鬼蒲鉾添え	白だしご飯 わかめご飯	小麦・さば・大豆 小麦・さば・大豆・ごま
2/4(水)	鶏肉と玉子の炒め物	豚肉と大豆の煮物 鬼蒲鉾	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆
	野菜の炊き合わせ	大根の煮物 人参の煮物 オクラ	小麦・大豆 小麦・大豆・鶏肉 小麦・大豆
	キャベツと蒸し鶏の味噌マヨサラダ	キャベツと蒸し鶏の味噌マヨサラダ	卵・小麦・大豆・鶏肉
	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
2/5(木)	白飯	白飯	無し
	鶏肉とキャベツのコンソメ炒め	鶏肉 玉子と野菜の炒め物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
2/6(金)	エビカツ	野菜コロッケ	小麦・大豆
	なますのゆず風味	なますのゆず風味	無し
	ひじきと枝豆の炒り煮	ひじきと枝豆の煮物	小麦・大豆
2/7(土)	白飯	白飯	無し
	あさりのクリームソース	鶏肉と玉子の炒め物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
2/8(日)	白飯	野菜コロッケ	小麦・大豆
	なますのゆず風味	なますのゆず風味	無し
2/9(月)	白飯	ひじきと枝豆の炒り煮	小麦・大豆
	あさりのクリームソース	白飯	無し
2/10(火)	白飯	パスタ ほうれん草入りクリームソース あさり	小麦 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 無し
	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
2/11(水)	白飯	ブロッコリーとレーズンのナッツサラダ	小麦・落花生・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
2/12(木)	白飯	白飯	無し
	エビカツ	エビカツ スパゲティーパセリ	小麦・えび・いか 小麦
2/13(金)	白飯	鶏肉の甘酢あん ピーマン	小麦・大豆・鶏肉 無し
	青菜とカニ風味かまぼこの和え物	青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
2/14(土)	白飯	キャベツのカレー炒め	小麦・大豆
	なますのゆず風味	白飯	無し
2/15(日)	白飯	白飯	無し
	あさりのクリームソース	鶏肉と玉子の炒め物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
2/16(月)	白飯	野菜コロッケ	小麦・大豆
	なますのゆず風味	なますのゆず風味	無し
2/17(火)	白飯	ひじきと枝豆の炒り煮	小麦・大豆
	あさりのクリームソース	白飯	無し
2/18(水)	白飯	パスタ ほうれん草入りクリームソース あさり	小麦 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 無し
	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
2/19(木)	白飯	ブロッコリーとレーズンのナッツサラダ	小麦・落花生・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
2/20(金)	白飯	白飯	無し
	エビカツ	エビカツ スパゲティーパセリ	小麦・えび・いか 小麦
2/21(土)	白飯	鶏肉の甘酢あん ピーマン	小麦・大豆・鶏肉 無し
	青菜とカニ風味かまぼこの和え物	青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
2/22(日)	白飯	キャベツのカレー炒め	小麦・大豆
	なますのゆず風味	白飯	無し
2/23(月)	白飯	白飯	無し
	あさりのクリームソース	鶏肉と玉子の炒め物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
2/24(火)	白飯	野菜コロッケ	小麦・大豆
	なますのゆず風味	なますのゆず風味	無し
2/25(水)	白飯	ひじきと枝豆の炒り煮	小麦・大豆
	あさりのクリームソース	白飯	無し
2/26(木)	白飯	パスタ ほうれん草入りクリームソース あさり	小麦 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 無し
	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
2/27(金)	白飯	ブロッコリーとレーズンのナッツサラダ	小麦・落花生・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
2/28(土)	白飯	白飯	無し
	エビカツ	エビカツ スパゲティーパセリ	小麦・えび・いか 小麦
2/29(日)	白飯	鶏肉の甘酢あん ピーマン	小麦・大豆・鶏肉 無し
	青菜とカニ風味かまぼこの和え物	青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
2/30(月)	白飯	キャベツのカレー炒め	小麦・大豆
	なますのゆず風味	白飯	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。

まごころおかず_アレルギー表（5日間）

日付	献立	アレルギー
2/2(月)	鶏肉とヤングコーンのバター醤油炒め	鶏肉のバター醤油 ヤングコーンとブロッコリーのバター醤油
		小麦・乳成分・大豆・鶏肉 小麦・乳成分・大豆
	メンチカツ	メンチカツ
		卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉
2/3(火)	国産イワシの生姜煮 鬼蒲鉾添え	イワシの生姜煮 蓮根とこうや豆腐の炒り煮 鬼蒲鉾
		小麦・大豆 小麦・大豆・ごま 小麦・大豆
	豚肉と野菜のツナカレー	豚肉炒め ツナカレー
		豚肉 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉
2/4(水)	和風ハンバーグ	ハンバーグ 和風ソース スパゲティーパセリ
		卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・豚肉 小麦・大豆 小麦
	じゃが芋と豆の煮物	じゃが芋 ひき肉と豆の煮物
		大豆・りんご・ゼラチン 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
2/5(木)	大豆と彩り野菜の味噌炒め	大豆と彩り野菜の味噌炒め
		小麦・大豆・ごま
	カニ風味ポテトサラダ	カニ風味ポテトサラダ
	チンゲン菜と人参のナムル	チンゲン菜と人参のナムル
2/6(金)	牛肉と野菜の焼肉	牛肉と野菜の焼肉 もやし、ニラ
		小麦・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ごま ごま
	肉しゅうまい	肉しゅうまい
		卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
2/6(金)	彩り切干大根	彩り切干大根
		卵・小麦・大豆
	南瓜とひよこ豆のピーナッツ和え	南瓜とひよこ豆のピーナッツ和え
	いんげんとコーンの炒め物	いんげんとコーンの炒め物
2/6(金)	いんげんとコーンの炒め物	いんげんとコーンの炒め物
		小麦・乳成分・大豆・鶏肉
	いんげんとコーンの炒め物	いんげんとコーンの炒め物
		小麦・乳成分・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。

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
2/2(月)	玉子焼き 甘酢あん	玉子焼き	卵・かに・さば・大豆・りんご・ごま
		カニカマあん	卵・小麦・えび・かに・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
		グリーンピース	無し
	鶏肉とヤングコーンのバター醤油炒め	鶏肉のバター醤油	小麦・乳成分・大豆・鶏肉
		ヤングコーンとブロッコリーのバター醤油	小麦・乳成分・大豆
2/3(火)	しらすと野菜の炒め物	野菜炒め	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
		しらす	無し
	豆豆サラダ	豆豆サラダ	卵・小麦・大豆
	大根のナムル	大根のナムル	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ごま
2/4(水)	豚肉と高菜の炒め物	キャベツとたけのこの高菜炒め	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
		豚肉の炒め物	小麦・大豆・豚肉
		高菜、玉子	卵・小麦・大豆・ごま
	国産イワシの生姜煮 鬼蒲鉾添え	イワシの生姜煮	小麦・大豆
		蓮根とこうや豆腐の炒り煮	小麦・大豆・ごま
2/5(木)	花野菜のチーズ入りポテトサラダ	鬼蒲鉾	小麦・大豆
		花野菜のチーズ入りポテトサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ゼラチン
	ほうれん草と竹輪の和え物	ほうれん草と竹輪の和え物	小麦・大豆
	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
2/6(金)	和風ハンバーグ	ハンバーグ	卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・豚肉
		和風ソース	小麦・大豆
		スパゲティーパセリ	小麦
	ホタテと野菜の和風煮	ブロッコリー	無し
		豚肉と野菜の和風煮	小麦・大豆・豚肉
2/6(金)	なすの生姜風味	ホタテの和風煮	小麦・大豆
		なすの生姜風味	小麦・さば・大豆
	切干大根の明太風味マヨサラダ		
		切干大根の明太風味マヨサラダ	卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
2/6(金)	昆布煮		
		昆布煮	小麦・大豆
	鶏肉のチャプチェ	鶏肉のチャプチェ風(鶏肉)	小麦・大豆・鶏肉・りんご・ごま
		鶏肉のチャプチェ風(春雨)	小麦・大豆・ごま
2/6(金)	エビチリ		
		エビ	卵・小麦・えび
		玉子とブロッコリーの和え物	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉
	大豆と彩り野菜の味噌炒め	チリソース	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
			小麦・大豆・ごま
2/6(金)	カニ風味ポテトサラダ	大豆と彩り野菜の味噌炒め	小麦・大豆・ごま
		カニ風味ポテトサラダ	卵・小麦・乳成分・えび・かに・さば・大豆・鶏肉・ゼラチン
	チンゲン菜と人参のナムル		
		チンゲン菜と人参のナムル	小麦・大豆・ごま
2/6(金)	牛肉と野菜の焼肉		
		牛肉と野菜の焼肉	小麦・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ごま
		もやし、ニラ	ごま
	ホッケの塩焼き		
		ホッケの塩焼き	無し
2/6(金)	彩り切干大根	しらたきの金平	小麦・さば・大豆・ごま
		玉子焼き	卵・小麦・乳成分・大豆
		彩り切干大根	卵・小麦・大豆
	肉しゅうまい		
		肉しゅうまい	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
2/6(金)	いんげんとコーンの炒め物		
		いんげんとコーンの炒め物	小麦・乳成分・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。

まごころ小箱_アレルゲン表（5日間）

日付	献立		アレルゲン
2/2（月）	白飯	白飯	無し
	サワラの西京焼き	サワラの西京焼き 蓮根炒り煮	大豆 小麦・大豆・ごま
	切干大根のチャプチェ風	切干大根のチャプチェ風	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
2/3（火）	白飯	白飯	無し
	豚肉と豆の煮物 鬼蒲鉾添え	豚肉と大豆の煮物 鬼蒲鉾	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆
	大根と人参の炊き合わせ	大根の煮物 人参の煮物	小麦・大豆 小麦・大豆・鶏肉
	キャベツと蒸し鶏の味噌マヨサラダ	キャベツと蒸し鶏の味噌マヨサラダ	卵・小麦・大豆・鶏肉
2/4（水）	白飯	白飯	無し
	肉詰めいなりの煮物	肉詰めいなりの煮物 オクラ	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉 小麦・大豆
	じゃが芋といんげんのあおさ炒め	じゃが芋といんげんのあおさ炒め	小麦・大豆・豚肉
2/5（木）	白飯	白飯	無し
	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
	ほうれん草のクリームソース	パスタ ほうれん草入りクリームソース	小麦 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉
	ブロッコリーとレーズンのナッツサラダ	ブロッコリーとレーズンのナッツサラダ	小麦・落花生・大豆
2/6（金）	白飯	白飯	無し
	エビカツ	エビカツ スパゲティーパセリ	卵・小麦・乳成分・えび・大豆 小麦
	鶏肉の甘酢あん	鶏肉の甘酢あん ピーマン	小麦・大豆・鶏肉 無し
	青菜とカニ風味かまぼこの和え物	青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

* 『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
2/2(月)	アジの塩こうじ焼き	アジの塩こうじ焼き	無し
		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
		玉子焼き	卵・小麦・乳成分・大豆
	豚肉とこうや豆腐の肉豆腐風		
		豚肉とこうや豆腐の肉豆腐風	小麦・さば・大豆・豚肉
2/3(火)	なすの生姜風味	なすの生姜風味	小麦・さば・大豆
	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
2/4(水)	鶏肉と玉子の炒め物	鶏肉	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
		玉子と野菜の炒め物	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	野菜コロッケ	野菜コロッケ	小麦・大豆
2/5(木)	あさりのクリームソース	パスタ	小麦
		ほうれん草入りクリームソース	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉
		あさり	無し
	鶏肉とキャベツのコンソメ炒め	野菜のコンソメ炒め	小麦・乳成分・大豆・鶏肉
		鶏肉のコンソメ炒め	小麦・乳成分・大豆・鶏肉
2/6(金)	エビカツ	エビカツ	小麦・えび・いか
		スパゲティーパセリ	小麦
	鶏肉の甘酢あん	鶏肉の甘酢あん	小麦・大豆・鶏肉
		ピーマン	無し
2/6(金)	青菜とカニ風味かまぼこの和え物	青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
	キャベツのカレー炒め	キャベツのカレー炒め	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
2/2(月)	白飯	白飯	無し
	サワラの西京焼き	サワラの西京焼き 蓮根炒り煮	大豆 小麦・大豆・ごま
	なすの生姜風味	なすの生姜風味	小麦・さば・大豆
	カリフラワーの真砂和え	カリフラワーの真砂和え	小麦・大豆・ゼラチン
2/3(火)	白飯	白飯	無し
	豚肉と豆の煮物 鬼蒲鉾添え	豚肉と大豆の煮物 鬼蒲鉾	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆
	大根と人参の炊き合わせ	大根の煮物 人参の煮物	小麦・大豆 小麦・大豆・鶏肉
	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
2/4(水)	白飯	白飯	無し
	肉詰めいなりの煮物	肉詰めいなりの煮物 オクラ	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉 小麦・大豆
	じゃが芋といんげんのあおさ炒め	じゃが芋といんげんのあおさ炒め	小麦・大豆・豚肉
	ひじきと枝豆の炒り煮	ひじきと枝豆の炒り煮	小麦・大豆
2/5(木)	白飯	白飯	無し
	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
	ほうれん草のクリームソース	パスタ ほうれん草入りクリームソース	小麦 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉
	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
2/6(金)	白飯	白飯	無し
	エビカツ	エビカツ スパゲティーパセリ	卵・小麦・乳成分・えび・大豆 小麦
	青菜とカニ風味かまぼこの和え物	青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

* 『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。