

まごころ御膳_栄養成分表（5日間）

日付	献立	栄養成分							
2/16(月)	白飯	熱量	472 kcal	炭水化物	72.1 g	カリウム	400 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	82 μg
	ポークデミ	たんぱく質	14.1 g	糖質	68.2 g	カルシウム	26 mg	ビタミンB1	1.92 mg
	花がんもとじゃが芋のコンソメ煮	脂質	14.7 g	食物繊維	3.9 g	リン	190 mg	ビタミンB2	0.13 mg
	豆たっぷりイタリアンサラダ	-	-	食塩相当量	2.3 g	鉄	1.6 mg	ビタミンC	17 mg
	大根のナムル	-	-	-	-	-	-	-	-
2/17(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	-	-	-	-	-	-	-	-
2/18(水)	白飯	熱量	484 kcal	炭水化物	73.8 g	カリウム	597 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	97 μg
	ホタテと野菜のもろみ醤油炒め	たんぱく質	13.4 g	糖質	70.0 g	カルシウム	66 mg	ビタミンB1	0.25 mg
	さつま芋の金平	脂質	15.6 g	食物繊維	3.8 g	リン	213 mg	ビタミンB2	0.19 mg
	湯葉とひじきの和風サラダ	-	-	食塩相当量	1.8 g	鉄	2.4 mg	ビタミンC	27 mg
	大根と人参の煮物	-	-	-	-	-	-	-	-
2/19(木)	白飯	熱量	471 kcal	炭水化物	64.0 g	カリウム	394 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	168 μg
	サーモンの塩焼き	たんぱく質	18.5 g	糖質	60.8 g	カルシウム	53 mg	ビタミンB1	0.27 mg
	豚肉と根菜の金平	脂質	15.8 g	食物繊維	3.2 g	リン	244 mg	ビタミンB2	0.18 mg
	卵の花ポテトサラダ	-	-	食塩相当量	1.5 g	鉄	1.4 mg	ビタミンC	10 mg
	ほうれん草のだし煮	-	-	-	-	-	-	-	-
2/20(金)	菜飯	熱量	533 kcal	炭水化物	70.3 g	カリウム	564 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	116 μg
	鶏肉の甘酢だれ	たんぱく質	22.5 g	糖質	65.9 g	カルシウム	73 mg	ビタミンB1	0.17 mg
	ブロッコリーのカニ風味あんかけ	脂質	18.8 g	食物繊維	4.4 g	リン	274 mg	ビタミンB2	0.20 mg
	キャベツとツナのやみつきサラダ	-	-	食塩相当量	3.5 g	鉄	2.0 mg	ビタミンC	50 mg
	煮豆	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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							
2/16(月)	白身魚のごま味噌だれ	熱量	367 kcal	炭水化物	28.4 g	カリウム	503 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	32 μg
	豚肉とこんにゃくの炒め物	たんぱく質	16.9 g	糖質	24.5 g	カルシウム	70 mg	ビタミンB1	0.25 mg
	大豆と野菜の炒め物	脂質	20.8 g	食物繊維	3.9 g	リン	203 mg	ビタミンB2	0.14 mg
	真砂のマカロニサラダ	-	-	食塩相当量	2.7 g	鉄	1.4 mg	ビタミンC	12 mg
	キャベツのカレー炒め	-	-	-	-	-	-	-	-
2/17(火)	豚肉と小松菜の玉子中華炒め	熱量	413 kcal	炭水化物	31.1 g	カリウム	695 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	117 μg
	海鮮しゅうまい	たんぱく質	16.7 g	糖質	26.3 g	カルシウム	96 mg	ビタミンB1	0.46 mg
	さつま芋と大豆の甘辛煮	脂質	25.6 g	食物繊維	4.8 g	リン	197 mg	ビタミンB2	0.21 mg
	切干大根の青じそサラダ	-	-	食塩相当量	2.6 g	鉄	1.5 mg	ビタミンC	31 mg
	白菜と人参の中華和え	-	-	-	-	-	-	-	-
2/18(水)	アジの醤油焼き	熱量	350 kcal	炭水化物	28.6 g	カリウム	626 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	17.7 g	糖質	24.6 g	カルシウム	97 mg	ビタミンB1	0.14 mg
	ひき肉と野菜の炒め物	脂質	18.9 g	食物繊維	4.0 g	リン	219 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	-	-	-	-	-	-	-	-
2/19(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	-	-	-	-	-	-	-	-
2/20(金)	ワタミファームの有機大根使用！マグロハンバーグ おろしポン酢のせ	熱量	363 kcal	炭水化物	35.1 g	カリウム	563 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	181 μg
	南瓜のミートソースかけ	たんぱく質	13.0 g	糖質	29.5 g	カルシウム	70 mg	ビタミンB1	0.22 mg
	人参とグリーンピースのマヨサラダ	脂質	19.9 g	食物繊維	5.6 g	リン	178 mg	ビタミンB2	0.20 mg
	ひじきと丸天の炒り煮	-	-	食塩相当量	2.5 g	鉄	2.4 mg	ビタミンC	21 mg
	ほうれん草とハムの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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							
2/16(月)	豚肉の旨煮	熱量	499 kcal	炭水化物	31.8 g	カリウム	725 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	92 μg
	白身魚 白味噌ごまだれ	たんぱく質	23.2 g	糖質	27.1 g	カルシウム	87 mg	ビタミンB1	0.49 mg
	大豆と野菜の炒め物	脂質	31.5 g	食物繊維	4.7 g	リン	284 mg	ビタミンB2	0.27 mg
	真砂のマカロニサラダ	-	-	食塩相当量	3.3 g	鉄	1.8 mg	ビタミンC	22 mg
	キャベツのカレー炒め	-	-	-	-	-	-	-	-
2/17(火)	豚肉と小松菜の玉子中華炒め	熱量	498 kcal	炭水化物	30.5 g	カリウム	703 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	155 μg
	国産イワシの梅煮	たんぱく質	23.4 g	糖質	26.6 g	カルシウム	113 mg	ビタミンB1	0.52 mg
	さつま芋と大豆の甘辛煮	脂質	31.6 g	食物繊維	3.9 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	3.2 g	鉄	2.1 mg	ビタミンC	33 mg
	白菜と人参の中華和え	-	-	-	-	-	-	-	-
2/18(水)	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
	ひき肉と野菜の炒め物	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
	枝豆のペペロンチーノ風	-	-	-	-	-	-	-	-
2/19(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	37.1 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	20.4 g	糖質	33.1 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	-	-	-	-	-	-	-	-
2/20(金)	豚肉とホルモンの味噌炒め	熱量	460 kcal	炭水化物	33.6 g	カリウム	686 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	201 μg
	ワタミファームの有機大根使用！マグロハンバーグ おろしポン酢のせ	たんぱく質	19.7 g	糖質	28.1 g	カルシウム	35 mg	ビタミンB1	0.28 mg
	人参とグリーンピースのマヨサラダ	脂質	28.4 g	食物繊維	5.6 g	リン	261 mg	ビタミンB2	0.28 mg
	ひじきと丸天の炒り煮	-	-	食塩相当量	3.5 g	鉄	2.8 mg	ビタミンC	28 mg
	ほうれん草とハムの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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。

* 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。

* 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							
2/16(月)	白飯	熱量	358 kcal	炭水化物	54.7 g	カリウム	291 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	75 µg
	ポークデミ	たんぱく質	10.1 g	糖質	51.1 g	カルシウム	21 mg	ビタミンB1	1.11 mg
	花がんもとじゃが芋のコンソメ煮	脂質	11.9 g	食物繊維	3.6 g	リン	137 mg	ビタミンB2	0.07 mg
	豆たっぷりイタリアンサラダ	-	-	食塩相当量	1.9 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	17 mg
	大根と人参のナムル	-	-	-	-	-	-	-	-
2/17(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	7 mg	ビタミンB1	0.12 mg
	こうや豆腐とそぼろのカレー炒め	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	-	-	-	-	-	-	-	-
2/18(水)	白飯	熱量	364 kcal	炭水化物	54.8 g	カリウム	485 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	257 µg
	ホタテと野菜のもろみ醤油炒め	たんぱく質	10.5 g	糖質	51.3 g	カルシウム	37 mg	ビタミンB1	0.22 mg
	さつま芋の金平	脂質	12.2 g	食物繊維	3.5 g	リン	161 mg	ビタミンB2	0.14 mg
	湯葉とひじきの和風サラダ	-	-	食塩相当量	1.5 g	鉄	1.9 mg	ビタミンC	12 mg
	大根と人参の煮物	-	-	-	-	-	-	-	-
2/19(木)	白飯	熱量	327 kcal	炭水化物	52.5 g	カリウム	278 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	113 µg
	銀ヒラスの西京焼き	たんぱく質	9.5 g	糖質	49.5 g	カルシウム	22 mg	ビタミンB1	0.09 mg
	蓮根と細切りこうや豆腐の金平	脂質	8.8 g	食物繊維	3.0 g	リン	148 mg	ビタミンB2	0.09 mg
	赤しそ風味のポテトサラダ	-	-	食塩相当量	1.7 g	鉄	1.2 mg	ビタミンC	9 mg
	ほうれん草のだし煮	-	-	-	-	-	-	-	-
2/20(金)	白飯	熱量	302 kcal	炭水化物	54.4 g	カリウム	274 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	228 µg
	チキンフリッター 甘酢だれ	たんぱく質	10.6 g	糖質	50.4 g	カルシウム	19 mg	ビタミンB1	0.10 mg
	ブロッコリーのカニ風味あんかけ	脂質	5.4 g	食物繊維	4.0 g	リン	155 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	キャベツとツナのやみつきサラダ	-	-	食塩相当量	1.6 g	鉄	1.2 mg	ビタミンC	33 mg
	煮豆	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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							
2/16(月)	ポークデミ	熱量	242 kcal	炭水化物	21.5 g	カリウム	381 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	82 μg
	花がんもとじゃが芋のコンソメ煮	たんぱく質	10.2 g	糖質	17.9 g	カルシウム	24 mg	ビタミンB1	1.88 mg
	豆たっぷりイタリアンサラダ	脂質	13.5 g	食物繊維	3.6 g	リン	130 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	大根のナムル	-	-	食塩相当量	2.2 g	鉄	1.1 mg	ビタミンC	17 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
2/17(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
	こうや豆腐とそぼろのカレー炒め	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
		-	-	-	-	-	-	-	-
2/18(水)	ホタテと野菜のもろみ醤油炒め	熱量	255 kcal	炭水化物	23.2 g	カリウム	578 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	97 μg
	さつま芋の金平	たんぱく質	9.5 g	糖質	19.7 g	カルシウム	64 mg	ビタミンB1	0.21 mg
	湯葉とひじきの和風サラダ	脂質	14.4 g	食物繊維	3.5 g	リン	153 mg	ビタミンB2	0.16 mg
	大根と人参の煮物	-	-	食塩相当量	1.7 g	鉄	1.9 mg	ビタミンC	27 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
2/19(木)	サーモンの塩焼き	熱量	242 kcal	炭水化物	13.5 g	カリウム	376 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	168 μg
	豚肉と根菜の金平	たんぱく質	14.6 g	糖質	10.6 g	カルシウム	51 mg	ビタミンB1	0.21 mg
	卵の花ポテトサラダ	脂質	14.4 g	食物繊維	2.9 g	リン	184 mg	ビタミンB2	0.15 mg
	ほうれん草のだし煮	-	-	食塩相当量	1.5 g	鉄	0.9 mg	ビタミンC	10 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
2/20(金)	鶏肉の甘酢だれ	熱量	301 kcal	炭水化物	21.6 g	カリウム	434 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	98 μg
	ブロッコリーのカニ風味あんかけ	たんぱく質	17.6 g	糖質	17.9 g	カルシウム	6 mg	ビタミンB1	0.11 mg
	キャベツとツナのやみつきサラダ	脂質	16.9 g	食物繊維	3.7 g	リン	199 mg	ビタミンB2	0.17 mg
	煮豆	-	-	食塩相当量	2.5 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	45 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							
2/16(月)	白飯	熱量	281 kcal	炭水化物	41.6 g	カリウム	234 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	74 µg
	ポークデミ	たんぱく質	7.9 g	糖質	38.5 g	カルシウム	20 mg	ビタミンB1	1.07 mg
	豆たっぷりイタリアンサラダ	脂質	9.8 g	食物繊維	3.1 g	リン	105 mg	ビタミンB2	0.08 mg
	大根と人参のナムル	-	-	食塩相当量	1.6 g	鉄	1.0 mg	ビタミンC	15 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
2/17(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	8 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
		-	-	-	-	-	-	-	-
2/18(水)	白飯	熱量	265 kcal	炭水化物	35.9 g	カリウム	357 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	258 µg
	ホタテと野菜のもろみ醤油炒め	たんぱく質	9.3 g	糖質	33.4 g	カルシウム	37 mg	ビタミンB1	0.16 mg
	湯葉とひじきの和風サラダ	脂質	10.0 g	食物繊維	2.6 g	リン	133 mg	ビタミンB2	0.11 mg
	大根と人参の煮物	-	-	食塩相当量	1.3 g	鉄	1.6 mg	ビタミンC	6 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
2/19(木)	白飯	熱量	241 kcal	炭水化物	36.8 g	カリウム	192 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	122 µg
	銀ヒラスの西京焼き	たんぱく質	8.2 g	糖質	34.3 g	カルシウム	25 mg	ビタミンB1	0.08 mg
	蓮根と細切りこうや豆腐の金平	脂質	6.9 g	食物繊維	2.5 g	リン	122 mg	ビタミンB2	0.08 mg
	ほうれん草のだし煮	-	-	食塩相当量	1.1 g	鉄	1.1 mg	ビタミンC	7 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
2/20(金)	白飯	熱量	244 kcal	炭水化物	42.4 g	カリウム	206 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	203 µg
	チキンフリッター 甘酢だれ	たんぱく質	8.4 g	糖質	39.9 g	カルシウム	19 mg	ビタミンB1	0.07 mg
	キャベツとツナのやみつきサラダ	脂質	5.0 g	食物繊維	2.6 g	リン	118 mg	ビタミンB2	0.07 mg
	煮豆	-	-	食塩相当量	1.4 g	鉄	0.8 mg	ビタミンC	14 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
2/16(月)	白飯	白飯	無し
	ポークデミ	豚肉 デミグラスソース ツイストマカロニほうれん草	小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 小麦・大豆
	花がんもとじゃが芋のコンソメ煮	じゃが芋のコンソメ煮 花がんものコンソメ煮	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン 小麦・乳成分・大豆・鶏肉
	豆たっぷりイタリアンサラダ	豆たっぷりイタリアンサラダ	小麦・乳成分・アーモンド・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま
2/17(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	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	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・大豆
2/18(水)	白飯	わかめと彩り野菜のお浸し	卵・小麦・えび・かに・大豆
	ホタテと野菜のもろみ醤油炒め	白飯	無し
	さつま芋の金平	ホタテ もろみ醤油炒め	小麦・大豆 小麦・大豆・豚肉
	湯葉とひじきの和風サラダ	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
2/19(木)	白飯	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	卵・小麦・大豆
	サーモンの塩焼き	白飯	無し
	豚肉と根菜の金平	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
	卵の花ポテトサラダ	豚肉と根菜の金平	小麦・大豆・豚肉・ごま
2/20(金)	白飯	卵の花ポテトサラダ	卵・小麦・大豆・ごま
		ほうれん草のだし煮	小麦・さば・大豆
	菜飯	白だしご飯 葉大根	小麦・さば・大豆 小麦・大豆・ごま
	鶏肉の甘酢だれ	チキン竜田 蓮根入り南蛮だれ	卵・小麦・大豆・鶏肉 小麦・大豆
	ブロッコリーのカニ風味あんかけ	ブロッコリー カニ風味あんかけ	小麦・さば・大豆 卵・小麦・えび・かに・さば・大豆
	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
	煮豆	煮豆	小麦・大豆・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
2/16(月)	白身魚のごま味噌だれ	白身魚 ごま味噌だれ 里芋の煮物	無し 大豆・ごま 小麦・大豆・鶏肉
	豚肉とこんにゃくの炒め物	豚肉、玉ねぎ こんにゃく、ごぼう	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆
	大豆と野菜の炒め物	大豆と野菜の炒め物 ピーマン	小麦・大豆 無し
2/17(火)	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 小松菜と玉子の炒め物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 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
	さつま芋と大豆の甘辛煮	さつま芋と大豆の甘辛煮	小麦・大豆・ごま
2/18(水)	アジの醤油焼き	アジの醤油焼き 蓮根とこうや豆腐の炒り煮 玉子焼き	小麦・大豆 小麦・大豆・ごま 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 揚げじゃが芋 きのこあん	卵・小麦・大豆 無し 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	ひき肉と野菜の炒め物	ひき肉とチンゲン菜の炒め物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
2/19(木)	鶏肉のねぎ塩だれ	鶏肉 ねぎ塩だれ もやし、ニラ	大豆・鶏肉 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 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 香りパン粉	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 小麦
	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
2/20(金)	ワタミファームの有機大根使用！マ グロハンバーグ おろしポン酢のせ	マグロハンバーグ おろしポン酢 スパゲティー和風	小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 小麦・大豆・ゼラチン 小麦・大豆
	南瓜のミートソースがけ	揚げ南瓜 ミートソース ブロッコリー	卵・小麦・大豆 小麦・乳成分・牛肉・鶏肉・豚肉 無し
	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
	ひじきと丸天の炒り煮	ひじきと丸天の炒り煮	卵・小麦・大豆
	ほうれん草とハムの和え物	ほうれん草とハムの和え物	卵・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）

2/16(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 白味噌ごまだれ	白身魚	無し
		ごま味噌だれ	大豆・ごま
		なす、葉大根	小麦・さば・大豆
	大豆と野菜の炒め物	大豆と野菜の炒め物	小麦・大豆
		ピーマン	無し
2/17(火)	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
	さつま芋と大豆の甘辛煮	さつま芋と大豆の甘辛煮	小麦・大豆・ごま
2/18(水)	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
	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
	ひき肉と野菜の炒め物	ひき肉とチンゲン菜の炒め物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
2/19(木)	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
		パスタ(パセリ)	小麦
	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
	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
2/20(金)	豚肉とホルモンの味噌炒め	豚肉とホルモンの味噌炒め	小麦・牛肉・大豆・豚肉・りんご・ごま
		野菜	無し
	ワタミファームの有機大根使用！マグロハンバーグ おろしポン酢のせ	マグロハンバーグ	小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉
		おろしポン酢	小麦・大豆・ゼラチン
		スパゲティー和風	小麦・大豆
	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
	ひじきと丸天の炒り煮	ひじきと丸天の炒り煮	卵・小麦・大豆
	ほうれん草とハムの和え物	ほうれん草とハムの和え物	卵・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
2/16(月)	白飯	白飯	無し
	ポークデミ	豚肉 デミグラスソース ツイストマカロニほうれん草	小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 小麦・大豆
	花がんもとじゃが芋のコンソメ煮	じゃが芋のコンソメ煮 花がんものコンソメ煮	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン 小麦・乳成分・大豆・鶏肉
	豆たっぷりイタリアンサラダ	豆たっぷりイタリアンサラダ	小麦・乳成分・アーモンド・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま
2/17(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
	根菜と青菜の和え物	根菜と青菜の和え物	小麦・さば・大豆
2/18(水)	白飯	わかめと彩り野菜のお浸し	卵・小麦・えび・かに・大豆
	ホタテと野菜のもろみ醤油炒め	ホタテ 豚ひき肉とキャベツのもろみ醤油	小麦・大豆 小麦・さば・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
2/19(木)	白飯	大根と人参の煮物	卵・小麦・大豆
	銀ヒラスの西京焼き	銀ヒラスの西京焼き ごぼう	大豆 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
2/20(金)	白飯	ほうれん草のだし煮	小麦・さば・大豆
	チキンフリッター 甘酢だれ	チキンフリッター 甘酢だれ いんげん、玉ねぎ	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 小麦・大豆・ごま 小麦・大豆・ごま
	ブロッコリーのカニ風味あんかけ	ブロッコリー カニ風味あんかけ	小麦・さば・大豆 卵・小麦・えび・かに・さば・大豆
	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
	煮豆	煮豆	小麦・大豆・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
2/16(月)	ポークデミ	豚肉	小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉
		デミグラスソース	小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉
		ツイストマカロニほうれん草	小麦・大豆
2/16(月)	花がんとじゃが芋のコンソメ煮	じゃが芋のコンソメ煮	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
		花がんとコンソメ煮	小麦・乳成分・大豆・鶏肉
2/16(月)	豆たっぷりイタリアンサラダ	豆たっぷりイタリアンサラダ	小麦・乳成分・アーモンド・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま
2/16(月)	大根のナムル	大根のナムル	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ごま
2/17(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
2/17(火)	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
2/17(火)	根菜と青菜の和え物	根菜と青菜の和え物	小麦・大豆
2/17(火)	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
2/18(水)	ホタテと野菜のもろみ醤油炒め	ホタテ	小麦・大豆
		もろみ醤油炒め	小麦・大豆・豚肉
2/18(水)	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
2/18(水)	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
2/18(水)	大根と人参の煮物	大根と人参の煮物	卵・小麦・大豆
2/19(木)	サーモンの塩焼き	サーモンの塩焼き	さけ
		こんにゃくのおかか和え	小麦・大豆・ごま
2/19(木)	豚肉と根菜の金平	豚肉と根菜の金平	小麦・大豆・豚肉・ごま
2/19(木)	卵の花ポテトサラダ	卵の花ポテトサラダ	卵・小麦・大豆・ごま
2/19(木)	ほうれん草のだし煮	ほうれん草のだし煮	小麦・さば・大豆
2/20(金)	鶏肉の甘酢だれ	チキン竜田	卵・小麦・大豆・鶏肉
		蓮根入り南蛮だれ	小麦・大豆
2/20(金)	ブロッコリーのカニ風味あんかけ	ブロッコリー	小麦・さば・大豆
		カニ風味あんかけ	卵・小麦・えび・かに・さば・大豆
2/20(金)	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
2/20(金)	煮豆	煮豆	小麦・大豆・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
2/16(月)	白飯	白飯	無し
	ポークデミ	豚肉 デミグラスソース ツイストマカロニほうれん草	小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 小麦・大豆
	豆たっぷりイタリアンサラダ	豆たっぷりイタリアンサラダ	小麦・乳成分・アーモンド・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま
	大根と人参のナムル	大根と人参のナムル	小麦・ごま
2/17(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
	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
2/18(水)	白飯	白飯	無し
	ホタテと野菜のもろみ醤油炒め	ホタテ 豚ひき肉とキャベツのもろみ醤油	小麦・大豆 小麦・さば・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
2/19(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 ごぼう	大豆 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
2/20(金)	白飯	白飯	無し
	チキンフリッター 甘酢だれ	チキンフリッター 甘酢だれ いんげん、玉ねぎ	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 小麦・大豆・ごま 小麦・大豆・ごま
	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
	煮豆	煮豆	小麦・大豆・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。