

# まごころ御膳\_栄養成分表 (5日間)

日付	献立	栄養成分							
		熱量							
3/9(月)	白飯	熱量	456 kcal	炭水化物	66.6 g	カリウム	298 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	118 µg
	ブリの照り焼き	たんぱく質	12.3 g	糖質	64.4 g	カルシウム	24 mg	ビタミンB1	0.15 mg
	麻婆なす	脂質	16.0 g	食物繊維	2.2 g	リン	139 mg	ビタミンB2	0.15 mg
	あおさポテトサラダ	-	-	食塩相当量	1.7 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	9 mg
	ほうれん草のだし煮	-	-	-	-	-	-	-	-
3/10(火)	わかめご飯	熱量	485 kcal	炭水化物	63.6 g	カリウム	384 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	180 µg
	鶏の唐揚げ ねぎ塩おろし	たんぱく質	19.7 g	糖質	59.9 g	カルシウム	58 mg	ビタミンB1	0.22 mg
	ほうれん草と玉子の炒め物	脂質	17.5 g	食物繊維	3.8 g	リン	211 mg	ビタミンB2	0.41 mg
	豆豆サラダ	-	-	食塩相当量	3.3 g	鉄	1.9 mg	ビタミンC	10 mg
	キャベツのしば漬け和え	-	-	-	-	-	-	-	-
3/11(水)	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	66.5 g	カルシウム	8 mg	ビタミンB1	0.19 mg
	じゃがバターコーン	脂質	15.9 g	食物繊維	3.3 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	-	-	-	-	-	-	-	-
3/12(木)	白飯	熱量	482 kcal	炭水化物	67.4 g	カリウム	373 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	135 µg
	豚肉の生姜焼き	たんぱく質	13.7 g	糖質	64.2 g	カルシウム	55 mg	ビタミンB1	0.36 mg
	里芋と人参の煮物	脂質	17.9 g	食物繊維	3.2 g	リン	189 mg	ビタミンB2	0.18 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	2.4 g	鉄	1.5 mg	ビタミンC	22 mg
	小松菜ときのこの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-
3/13(金)	ツナマヨご飯	熱量	462 kcal	炭水化物	66.2 g	カリウム	351 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	32 µg
	エビカツ	たんぱく質	15.4 g	糖質	63.3 g	カルシウム	56 mg	ビタミンB1	0.18 mg
	ひじきと枝豆の炒り豆腐	脂質	15.7 g	食物繊維	2.9 g	リン	198 mg	ビタミンB2	0.12 mg
	マカロニの真砂クリーム煮	-	-	食塩相当量	1.8 g	鉄	1.9 mg	ビタミンC	15 mg
	ブロッコリーのそぼろあん	-	-	-	-	-	-	-	-

\* 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。

# まごころおかず\_栄養成分表 (5日間)

日付	献立	栄養成分							
3/9(月)	チキン南蛮 ※タルタルソース小袋付	熱量	470 kcal	炭水化物	35.1 g	カリウム	749 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	76 µg
	花野菜と五穀のトマトドレッシングサラダ	たんぱく質	20.1 g	糖質	27.8 g	カルシウム	104 mg	ビタミンB1	0.20 mg
	切干大根と枝豆の煮物	脂質	28.7 g	食物繊維	7.3 g	リン	256 mg	ビタミンB2	0.25 mg
	蓮根とこんにゃくの金平	-	-	食塩相当量	3.5 g	鉄	2.2 mg	ビタミンC	46 mg
	春菊と薄揚げの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-
3/10(火)	玉子焼き 中華あん	熱量	384 kcal	炭水化物	24.2 g	カリウム	509 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	190 µg
	豚肉ともやしのニラ炒め	たんぱく質	15.2 g	糖質	20.3 g	カルシウム	63 mg	ビタミンB1	0.29 mg
	乱切りじゃが芋のサーモンフレーク炒め	脂質	25.7 g	食物繊維	3.9 g	リン	220 mg	ビタミンB2	0.24 mg
	ブロッコリーとハムのサラダ	-	-	食塩相当量	2.8 g	鉄	1.6 mg	ビタミンC	32 mg
	煮豆	-	-	-	-	-	-	-	-
3/11(水)	牛肉ときのこの甘辛煮 ワタミファームの有機さつま芋を添えて	熱量	421 kcal	炭水化物	34.5 g	カリウム	748 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	207 µg
	白だし仕立てのがんもどきの煮物	たんぱく質	16.1 g	糖質	27.8 g	カルシウム	48 mg	ビタミンB1	0.22 mg
	鶏肉とキャベツのコンソメ炒め	脂質	25.7 g	食物繊維	6.7 g	リン	220 mg	ビタミンB2	0.25 mg
	大根のカラフルマリネ	-	-	食塩相当量	2.3 g	鉄	2.9 mg	ビタミンC	58 mg
	ひじきと枝豆の炒り煮	-	-	-	-	-	-	-	-
3/12(木)	とんかつ ※ソース小袋付	熱量	394 kcal	炭水化物	31.7 g	カリウム	380 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	108 µg
	カニ風味のふわふわ豆腐	たんぱく質	12.4 g	糖質	28.2 g	カルシウム	49 mg	ビタミンB1	0.23 mg
	なすの揚げ浸し	脂質	24.7 g	食物繊維	3.5 g	リン	129 mg	ビタミンB2	0.12 mg
	いんげんとコーンのマヨサラダ	-	-	食塩相当量	2.3 g	鉄	1.2 mg	ビタミンC	8 mg
	もやしと人参のポン酢和え	-	-	-	-	-	-	-	-
3/13(金)	国産イワシの梅煮	熱量	353 kcal	炭水化物	27.6 g	カリウム	624 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	145 µg
	豚肉とキャベツのクリーム煮	たんぱく質	16.4 g	糖質	24.1 g	カルシウム	52 mg	ビタミンB1	0.34 mg
	豆腐と野菜の煮物	脂質	20.1 g	食物繊維	3.5 g	リン	234 mg	ビタミンB2	0.25 mg
	里芋の明太風味マヨサラダ	-	-	食塩相当量	3.0 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	14 mg
	ほうれん草とコーンの炒め物	-	-	-	-	-	-	-	-

\* 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。

# まごころダブル\_栄養成分表 (5日間)

日付	献立	栄養成分							
3/9(月)	チキン南蛮 ※タルタルソース小袋付	熱量	579 kcal	炭水化物	34.6 g	カリウム	1,047 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	212 µg
	イカと豚肉の中華炒め	たんぱく質	27.2 g	糖質	27.9 g	カルシウム	142 mg	ビタミンB1	0.36 mg
	切干大根と枝豆の煮物	脂質	37.9 g	食物繊維	6.7 g	リン	352 mg	ビタミンB2	0.33 mg
	蓮根とこんにゃくの金平	-	-	食塩相当量	4.3 g	鉄	2.7 mg	ビタミンC	29 mg
	春菊と薄揚げの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-
3/10(火)	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	-	-	-	-	-	-	-	-
3/11(水)	牛肉とがんもどきのすき煮	熱量	461 kcal	炭水化物	29.3 g	カリウム	731 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	191 µg
	赤魚の煮付け	たんぱく質	22.4 g	糖質	24.3 g	カルシウム	85 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	28.0 g	食物繊維	5.0 g	リン	267 mg	ビタミンB2	0.22 mg
	大根のカラフルマリネ	-	-	食塩相当量	3.2 g	鉄	2.9 mg	ビタミンC	48 mg
	ひじきと枝豆の炒り煮	-	-	-	-	-	-	-	-
3/12(木)	とんかつ&メンチカツ ※ソース小袋付	熱量	530 kcal	炭水化物	43.3 g	カリウム	672 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	93 µg
	エビと絹揚げのそぼろ炒め煮	たんぱく質	17.8 g	糖質	38.7 g	カルシウム	85 mg	ビタミンB1	0.37 mg
	なすの揚げ浸し	脂質	32.4 g	食物繊維	4.6 g	リン	221 mg	ビタミンB2	0.19 mg
	いんげんとコーンのマヨサラダ	-	-	食塩相当量	3.1 g	鉄	2.1 mg	ビタミンC	13 mg
	もやしと人参のポン酢和え	-	-	-	-	-	-	-	-
3/13(金)	豚肉となすのポン酢ジュレ ゆず風味	熱量	469 kcal	炭水化物	34.8 g	カリウム	830 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	117 µg
	国産イワシの梅煮	たんぱく質	22.0 g	糖質	30.5 g	カルシウム	47 mg	ビタミンB1	0.51 mg
	豆腐と野菜の煮物	脂質	26.8 g	食物繊維	4.3 g	リン	292 mg	ビタミンB2	0.29 mg
	里芋の明太風味マヨサラダ	-	-	食塩相当量	4.0 g	鉄	2.0 mg	ビタミンC	23 mg
	ほうれん草とコーンの炒め物	-	-	-	-	-	-	-	-

\* 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							
		熱量		炭水化物		カリウム		レチノール活性当量 (ビタミンA)	
3/9(月)	白飯	熱量	328 kcal	炭水化物	49.4 g	カリウム	276 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	95 µg
	ブリの照り焼き	たんぱく質	8.9 g	糖質	47.2 g	カルシウム	20 mg	ビタミンB1	0.13 mg
	麻婆なす	脂質	10.9 g	食物繊維	2.2 g	リン	115 mg	ビタミンB2	0.13 mg
	あおさポテトサラダ	-	-	食塩相当量	1.4 g	鉄	1.1 mg	ビタミンC	9 mg
	ほうれん草のだし煮	-	-	-	-	-	-	-	-
3/10(火)	白飯	熱量	365 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	32 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	-	-	-	-	-	-	-	-
3/11(水)	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	50.0 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	3.3 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	-	-	-	-	-	-	-	-
3/12(木)	白飯	熱量	302 kcal	炭水化物	49.1 g	カリウム	321 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	103 µg
	豚肉の生姜焼き	たんぱく質	7.6 g	糖質	46.4 g	カルシウム	33 mg	ビタミンB1	0.14 mg
	里芋と人参の煮物	脂質	8.9 g	食物繊維	2.7 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	1.6 g	鉄	1.0 mg	ビタミンC	15 mg
	ほうれん草ときのこの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-
3/13(金)	白飯	熱量	337 kcal	炭水化物	54.8 g	カリウム	272 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	52 µg
	エビカツ	たんぱく質	9.3 g	糖質	52.5 g	カルシウム	45 mg	ビタミンB1	0.12 mg
	ひじきと枝豆の炒り豆腐	脂質	9.3 g	食物繊維	2.4 g	リン	127 mg	ビタミンB2	0.07 mg
	マカロニの真砂クリーム煮	-	-	食塩相当量	1.1 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	9 mg
	大根のおかか和え	-	-	-	-	-	-	-	-

\* 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。

# まごころ手鞠\_栄養成分表 (5日間)

日付	献立	栄養成分							
3/9(月)	ブリの照り焼き	熱量	225 kcal	炭水化物	16.0 g	カリウム	279 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	118 µg
	麻婆なす	たんぱく質	8.4 g	糖質	14.1 g	カルシウム	30 mg	ビタミンB1	0.11 mg
	あおさポテトサラダ	脂質	14.6 g	食物繊維	1.9 g	リン	79 mg	ビタミンB2	0.14 mg
	ほうれん草のだし煮	-	-	食塩相当量	1.6 g	鉄	0.8 mg	ビタミンC	9 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
3/10(火)	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
		-	-	-	-	-	-	-	-
3/11(水)	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	3.0 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
		-	-	-	-	-	-	-	-
3/12(木)	豚肉の生姜焼き	熱量	252 kcal	炭水化物	16.7 g	カリウム	355 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	135 µg
	里芋と人参の煮物	たんぱく質	9.8 g	糖質	13.8 g	カルシウム	53 mg	ビタミンB1	0.31 mg
	マカロニとブロッコリーのピーナッツサラダ	脂質	16.6 g	食物繊維	2.9 g	リン	129 mg	ビタミンB2	0.15 mg
	小松菜ときのこの和え物	-	-	食塩相当量	2.4 g	鉄	1.0 mg	ビタミンC	22 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
3/13(金)	エビカツ	熱量	201 kcal	炭水化物	18.7 g	カリウム	305 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	32 µg
	ひじきと枝豆の炒り豆腐	たんぱく質	9.7 g	糖質	16.1 g	カルシウム	53 mg	ビタミンB1	0.12 mg
	マカロニの真砂クリーム煮	脂質	10.4 g	食物繊維	2.6 g	リン	122 mg	ビタミンB2	0.07 mg
	ブロッコリーのそぼろあん	-	-	食塩相当量	1.5 g	鉄	1.4 mg	ビタミンC	15 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-

\* 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（小）\_栄養成分表（5日間）

日付	献立	栄養成分							
		熱量							
3/9(月)	白飯	熱量	244 kcal	炭水化物	34.9 g	カリウム	200 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	87 µg
	ブリの照り焼き	たんぱく質	7.7 g	糖質	33.2 g	カルシウム	22 mg	ビタミンB1	0.12 mg
	麻婆なす	脂質	8.7 g	食物繊維	1.8 g	リン	88 mg	ビタミンB2	0.12 mg
	ほうれん草のだし煮	-	-	食塩相当量	1.2 g	鉄	0.9 mg	ビタミンC	8 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
3/10(火)	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	34.4 g	カルシウム	34 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	1.8 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
		-	-	-	-	-	-	-	-
3/11(水)	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	39.5 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	2.6 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
		-	-	-	-	-	-	-	-
3/12(木)	白飯	熱量	234 kcal	炭水化物	36.5 g	カリウム	240 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	116 µg
	豚肉の生姜焼き	たんぱく質	5.8 g	糖質	34.5 g	カルシウム	35 mg	ビタミンB1	0.12 mg
	里芋と人参の煮物	脂質	7.8 g	食物繊維	2.1 g	リン	89 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	1.3 g	鉄	0.8 mg	ビタミンC	14 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
3/13(金)	白飯	熱量	256 kcal	炭水化物	40.6 g	カリウム	246 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	48 µg
	エビカツ	たんぱく質	7.6 g	糖質	38.6 g	カルシウム	35 mg	ビタミンB1	0.09 mg
	ひじきと枝豆の炒り豆腐	脂質	7.4 g	食物繊維	2.0 g	リン	99 mg	ビタミンB2	0.05 mg
	大根のおかか和え	-	-	食塩相当量	0.9 g	鉄	1.2 mg	ビタミンC	8 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-

\* 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。

## まごころ御膳\_アレルギー表 (5日間)

3/9(月)	白飯	白飯	無し
	ブリの照り焼き	ブリの照り焼き こんにゃくのおかか和え	小麦・大豆 小麦・大豆・ごま
	麻婆なす	なす 麻婆なすのたれ	小麦・さば・大豆 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	あおさポテトサラダ	あおさポテトサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
	ほうれん草のだし煮	ほうれん草のだし煮	小麦・さば・大豆
3/10(火)	わかめご飯	白だしご飯 わかめご飯の具	小麦・さば・大豆 小麦・さば・大豆・ごま
	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
	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
3/11(水)	白飯	白飯	無し
	和風ハンバーグ	ハンバーグ 和風ソース ほうれん草とピーマンの炒め和え	卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・豚肉 小麦・大豆 小麦・さば・大豆
	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
3/12(木)	白飯	白飯	無し
	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
	里芋と人参の煮物	里芋の煮物 人参の煮物	小麦・大豆・鶏肉 小麦・大豆・鶏肉
	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
3/13(金)	ツナマヨご飯	白飯 ツナマヨご飯	無し 卵・小麦・さば・大豆
	エビカツ	エビカツ キャベツ、人参	小麦・えび・いか 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	ひじきと枝豆の炒り豆腐	ひじきと枝豆の炒り豆腐	小麦・大豆・鶏肉
	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
	ブロッコリーのそぼろあん	ブロッコリーのそぼろあん	小麦・牛肉・大豆・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)

3/9(月)	チキン南蛮 ※タルタルソース小袋付	チキン南蛮 スパゲティーパセリ タルタルソース小袋	卵・小麦・さば・大豆・鶏肉 小麦 卵・小麦・大豆・りんご
	花野菜と五穀のトマトドレッシングサラダ	花野菜と五穀のトマトサラダ トマトドレッシング	小麦・大豆・りんご 小麦・大豆・りんご・ゼラチン
	切干大根と枝豆の煮物	切干大根と枝豆の煮物	小麦・さば・大豆
	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
	春菊と薄揚げの和え物	春菊と薄揚げの和え物	小麦・大豆
3/10(火)	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
	豚肉ともやしのニラ炒め	豚肉とキャベツの中華炒め もやしとニラの炒め物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	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
3/11(水)	牛肉ときのこの甘辛煮 ワタミファームの有機さつま芋を添えて	牛肉ときのこの煮物 いんげん ワタミファームの有機さつま芋	小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 無し 無し
	白だし仕立てのがんもどきの煮物	がんもどきの煮物 ほうれん草人参	小麦・さば・大豆 小麦・さば・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
	大根のカラフルマリネ	大根のカラフルマリネ	小麦・大豆・豚肉・りんご
	ひじきと枝豆の炒り煮	ひじきと枝豆の煮物	小麦・大豆
3/12(木)	とんかつ ※ソース小袋付	とんかつ スパゲティーパセリ ソース小袋	卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉 小麦 大豆・りんご
	カニ風味のふわふわ豆腐	カニのふわふわ豆腐 湯葉入り青菜の煮物	卵・かに・大豆・豚肉 小麦・さば・大豆
	なすの揚げ浸し	なすの揚げ浸し	小麦・大豆
	いんげんとコーンのマヨサラダ	いんげんとコーンのマヨサラダ	卵・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
3/13(金)	国産イワシの梅煮	イワシの梅煮 蓮根と人参の炒り煮	小麦・大豆 小麦・大豆・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
	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

\* 『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\_アレルギー表 (5日間)

3/9(月)	チキン南蛮 ※タルタルソース小袋付	チキン南蛮 スパゲティパーセリ タルタルソース小袋 ブロッコリー	卵・小麦・さば・大豆・鶏肉 小麦 卵・小麦・大豆・りんご 無し
	イカと豚肉の中華炒め	豚肉と小松菜の中華炒め イカ	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・いか・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	切干大根と枝豆の煮物	切干大根と枝豆の煮物	小麦・さば・大豆
	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
	春菊と薄揚げの和え物	春菊と薄揚げの和え物	小麦・大豆
3/10(火)	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
3/11(水)	牛肉とがんとどきのすき煮	牛肉、玉ねぎ がんとどきの煮物 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
	大根のカラフルマリネ	大根のカラフルマリネ	小麦・大豆・豚肉・りんご
	ひじきと枝豆の炒り煮	ひじきと枝豆の煮物	小麦・大豆
3/12(木)	とんかつ&メンチカツ ※ソース小袋付	とんかつ メンチカツ スパゲティパーセリ ソース小袋	卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 小麦 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
	なすの揚げ浸し	なすの揚げ浸し	小麦・大豆
	いんげんとコーンのマヨサラダ	いんげんとコーンのマヨサラダ	卵・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
3/13(金)	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
	国産イワシの梅煮	イワシの梅煮 蓮根と人参の炒り煮	小麦・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

\* 『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\_アレルギー表 (5日間)

3/9(月)	白飯	白飯	無し
	ブリの照り焼き	ブリの照り焼き 蓮根といんげんの炒り煮	小麦・大豆 小麦・大豆・ごま
	麻婆なす	なす 麻婆なすのたれ	小麦・さば・大豆 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	あおさポテトサラダ	あおさポテトサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
	ほうれん草のだし煮	ほうれん草のだし煮	小麦・さば・大豆
3/10(火)	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
3/11(水)	白飯	白飯	無し
	和風ハンバーグ	ハンバーグ 和風ソース ほうれん草とピーマンの炒め和え	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
3/12(木)	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
	里芋と人参の煮物	里芋の煮物 人参の煮物	小麦・大豆・鶏肉 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
3/13(金)	白飯	白飯	無し
	エビカツ	エビカツ キャベツ、人参	卵・小麦・乳成分・えび・大豆 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	ひじきと枝豆の炒り豆腐	ひじきと枝豆の炒り豆腐	小麦・大豆・鶏肉
	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

\* 『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\_アレルギー表 (5日間)

3/9(月)	ブリの照り焼き	ブリの照り焼き こんにやくのおかか和え	小麦・大豆 小麦・大豆・ごま
	麻婆なす	なす 麻婆なすのたれ	小麦・さば・大豆 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	あおさポテトサラダ	あおさポテトサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
	ほうれん草のだし煮	ほうれん草のだし煮	小麦・さば・大豆
3/10(火)	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
	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
3/11(水)	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
	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
3/12(木)	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
	里芋と人参の煮物	里芋の煮物 人参の煮物	小麦・大豆・鶏肉 小麦・大豆・鶏肉
	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
3/13(金)	エビカツ	エビカツ キャベツ、人参	小麦・えび・いか 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	ひじきと枝豆の炒り豆腐	ひじきと枝豆の炒り豆腐	小麦・大豆・鶏肉
	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
	ブロッコリーのそぼろあん	ブロッコリーのそぼろあん	小麦・牛肉・大豆・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）

3/9(月)	白飯	白飯	無し
	ブリの照り焼き	ブリの照り焼き 蓮根といんげんの炒り煮	小麦・大豆 小麦・大豆・ごま
	麻婆なす	なす 麻婆なすのたれ	小麦・さば・大豆 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・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
3/10(火)	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
	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
3/11(水)	白飯	白飯	無し
	和風ハンバーグ	ハンバーグ 和風ソース ほうれん草とピーマンの炒め和え	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
	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
3/12(木)	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
	里芋と人参の煮物	里芋の煮物 人参の煮物	小麦・大豆・鶏肉 小麦・大豆・鶏肉
	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
3/13(金)	白飯	白飯	無し
	エビカツ	エビカツ キャベツ、人参	卵・小麦・乳成分・えび・大豆 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	ひじきと枝豆の炒り豆腐	ひじきと枝豆の炒り豆腐	小麦・大豆・鶏肉
	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。