

まごころ御膳_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)	
3/16(月)	白飯	熱量	466 kcal	炭水化物	73.7 g	カリウム	385 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	30 µg
	赤魚の煮付け	たんぱく質	17.4 g	糖質	70.0 g	カルシウム	29 mg	ビタミンB1	0.18 mg
	鶏肉と根菜のごま照り	脂質	11.6 g	食物繊維	3.7 g	リン	225 mg	ビタミンB2	0.12 mg
	切干大根の明太風味マヨサラダ	-	-	食塩相当量	1.8 g	鉄	1.5 mg	ビタミンC	5 mg
	白菜のゆず和え	-	-	-	-	-	-	-	-
3/17(火)	グリーンピースとツナのご飯	熱量	555 kcal	炭水化物	73.4 g	カリウム	410 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	141 µg
	肉じゃがコロッケ	たんぱく質	14.7 g	糖質	69.1 g	カルシウム	71 mg	ビタミンB1	0.32 mg
	豚肉とキャベツのクリーム煮	脂質	23.1 g	食物繊維	4.3 g	リン	199 mg	ビタミンB2	0.13 mg
	玉ねぎとわかめの和え物	-	-	食塩相当量	3.0 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	17 mg
	小松菜と薄揚げのお浸し	-	-	-	-	-	-	-	-
3/18(水)	白飯	熱量	453 kcal	炭水化物	68.6 g	カリウム	359 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	153 µg
	豚肉と春雨の炒め物	たんぱく質	14.6 g	糖質	65.0 g	カルシウム	60 mg	ビタミンB1	0.28 mg
	花がんとほうれん草の炊き合わせ	脂質	14.2 g	食物繊維	3.6 g	リン	206 mg	ビタミンB2	0.19 mg
	湯葉の和風グリーンサラダ	-	-	食塩相当量	1.8 g	鉄	2.0 mg	ビタミンC	19 mg
	大根と人参の煮物	-	-	-	-	-	-	-	-
3/19(木)	白飯	熱量	455 kcal	炭水化物	69.3 g	カリウム	411 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	114 µg
	白身魚フライ トマトクリームソース	たんぱく質	14.7 g	糖質	66.0 g	カルシウム	43 mg	ビタミンB1	0.16 mg
	根菜とひき肉の煮物	脂質	14.1 g	食物繊維	3.4 g	リン	196 mg	ビタミンB2	0.13 mg
	キャベツと人参のツナサラダ	-	-	食塩相当量	1.9 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	23 mg
	ブロッコリーのおかか和え	-	-	-	-	-	-	-	-
3/20(金)	春分の日								

* 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							
3/16(月)	ビーフシチュー	熱量	390 kcal	炭水化物	29.7 g	カリウム	460 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	169 µg
	野菜コロッケ	たんぱく質	15.8 g	糖質	25.7 g	カルシウム	86 mg	ビタミンB1	1.79 mg
	豆腐そぼろの炒り煮	脂質	23.3 g	食物繊維	4.0 g	リン	141 mg	ビタミンB2	0.19 mg
	ほうれん草ともやしの味噌和え	-	-	食塩相当量	2.2 g	鉄	1.9 mg	ビタミンC	22 mg
	人参と薄揚げの金平	-	-	-	-	-	-	-	-
3/17(火)	陸前高田サーモン 銀鮭の塩こうじ焼き	熱量	350 kcal	炭水化物	24.7 g	カリウム	493 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	144 µg
	フジリdeじゃじゃ麺	たんぱく質	17.5 g	糖質	21.6 g	カルシウム	52 mg	ビタミンB1	0.24 mg
	なすとベーコンのコンソメ炒め	脂質	21.3 g	食物繊維	3.1 g	リン	251 mg	ビタミンB2	0.18 mg
	ずんだのピーナッツサラダ	-	-	食塩相当量	1.9 g	鉄	1.4 mg	ビタミンC	17 mg
	人参とツナの炒め物	-	-	-	-	-	-	-	-
3/18(水)	イカとあさりの旨煮	熱量	362 kcal	炭水化物	27.3 g	カリウム	569 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	107 µg
	チヂミ	たんぱく質	14.7 g	糖質	22.6 g	カルシウム	85 mg	ビタミンB1	0.21 mg
	じゃが芋とベーコンのバター風味	脂質	21.9 g	食物繊維	4.7 g	リン	215 mg	ビタミンB2	0.15 mg
	卵の花といんげんのサラダ	-	-	食塩相当量	3.3 g	鉄	5.3 mg	ビタミンC	16 mg
	小松菜ときのこの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-
3/19(木)	豚肉となめこの和風醤油炒め	熱量	412 kcal	炭水化物	28.3 g	カリウム	573 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	288 µg
	マカロニサラダ カニ風味	たんぱく質	14.3 g	糖質	23.4 g	カルシウム	74 mg	ビタミンB1	0.44 mg
	根菜のケチャップ炒め	脂質	27.3 g	食物繊維	4.9 g	リン	206 mg	ビタミンB2	0.22 mg
	ブロッコリーとコーンのソテー	-	-	食塩相当量	3.2 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	23 mg
	大根とこんにゃくのサイコロ煮	-	-	-	-	-	-	-	-
3/20(金)	春分の日								

* 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							
3/16(月)	開きアジフライ&野菜コロッケ ※ソース小袋付	熱量	516 kcal	炭水化物	39.1 g	カリウム	580 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	179 µg
	ビーフシチュー	たんぱく質	21.6 g	糖質	34.1 g	カルシウム	109 mg	ビタミンB1	1.84 mg
	豆腐そぼろの炒り煮	脂質	30.2 g	食物繊維	5.0 g	リン	209 mg	ビタミンB2	0.21 mg
	ほうれん草ともやしの味噌和え	-	-	食塩相当量	2.9 g	鉄	2.3 mg	ビタミンC	29 mg
	人参と薄揚げの金平	-	-	-	-	-	-	-	-
3/17(火)	豚肉とサイコロ絹揚げの味噌炒め	熱量	465 kcal	炭水化物	24.5 g	カリウム	754 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	170 µg
	サーモンの塩焼き	たんぱく質	24.5 g	糖質	20.9 g	カルシウム	66 mg	ビタミンB1	0.53 mg
	なすとベーコンのコンソメ炒め	脂質	30.6 g	食物繊維	3.6 g	リン	317 mg	ビタミンB2	0.28 mg
	きゅうりとカニ風味かまぼこの中華和え	-	-	食塩相当量	3.1 g	鉄	1.4 mg	ビタミンC	40 mg
	人参とツナの炒め物	-	-	-	-	-	-	-	-
3/18(水)	鶏肉のねぎソースがけ	熱量	461 kcal	炭水化物	26.1 g	カリウム	910 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	116 µg
	イカとあさりの旨煮	たんぱく質	25.8 g	糖質	21.4 g	カルシウム	91 mg	ビタミンB1	0.33 mg
	じゃが芋とベーコンのバター風味	脂質	28.8 g	食物繊維	4.7 g	リン	406 mg	ビタミンB2	0.37 mg
	卵の花といんげんのサラダ	-	-	食塩相当量	3.6 g	鉄	6.1 mg	ビタミンC	19 mg
	小松菜ときのこの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-
3/19(木)	豚肉となめこの和風醤油炒め	熱量	453 kcal	炭水化物	30.2 g	カリウム	690 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	207 µg
	ブリの照り焼き	たんぱく質	20.6 g	糖質	25.2 g	カルシウム	93 mg	ビタミンB1	0.51 mg
	根菜のケチャップ炒め	脂質	28.0 g	食物繊維	5.0 g	リン	248 mg	ビタミンB2	0.31 mg
	ブロッコリーとコーンのソテー	-	-	食塩相当量	3.3 g	鉄	1.8 mg	ビタミンC	27 mg
	大根とこんにゃくのサイコロ煮	-	-	-	-	-	-	-	-
3/20(金)	春分の日								

* 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							
3/16(月)	白飯	熱量	354 kcal	炭水化物	51.4 g	カリウム	363 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	70 µg
	赤魚のみりん焼き	たんぱく質	14.0 g	糖質	48.5 g	カルシウム	19 mg	ビタミンB1	0.14 mg
	鶏肉と根菜のごま照り	脂質	10.6 g	食物繊維	2.9 g	リン	179 mg	ビタミンB2	0.11 mg
	切干大根の明太風味マヨサラダ	-	-	食塩相当量	1.2 g	鉄	1.1 mg	ビタミンC	4 mg
	金時豆	-	-	-	-	-	-	-	-
3/17(火)	白飯	熱量	356 kcal	炭水化物	51.1 g	カリウム	255 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	87 µg
	豆腐ハンバーグ 和風あんかけ	たんぱく質	7.7 g	糖質	47.9 g	カルシウム	40 mg	ビタミンB1	0.10 mg
	なすのねぎ生姜ポン酢	脂質	13.8 g	食物繊維	3.2 g	リン	122 mg	ビタミンB2	0.07 mg
	玉ねぎとわかめの和え物	-	-	食塩相当量	1.8 g	鉄	1.2 mg	ビタミンC	6 mg
	グリーンピースの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-
3/18(水)	白飯	熱量	330 kcal	炭水化物	49.8 g	カリウム	205 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	74 µg
	豚肉と春雨の炒め物	たんぱく質	9.5 g	糖質	46.9 g	カルシウム	4 mg	ビタミンB1	0.14 mg
	花がんとほうれん草の炊き合わせ	脂質	11.1 g	食物繊維	2.9 g	リン	131 mg	ビタミンB2	0.09 mg
	湯葉の和風グリーンサラダ	-	-	食塩相当量	1.4 g	鉄	1.4 mg	ビタミンC	14 mg
	ごぼうの和風煮	-	-	-	-	-	-	-	-
3/19(木)	白飯	熱量	350 kcal	炭水化物	55.1 g	カリウム	304 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	64 µg
	まぐろカツ ごまたっぷりソース	たんぱく質	9.9 g	糖質	51.9 g	カルシウム	49 mg	ビタミンB1	0.12 mg
	かぶといんげんの和風ガーリック	脂質	10.7 g	食物繊維	3.3 g	リン	147 mg	ビタミンB2	0.07 mg
	キャベツと人参のツナサラダ	-	-	食塩相当量	1.5 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	24 mg
	ブロッコリーのおかか和え	-	-	-	-	-	-	-	-
3/20(金)	春分の日								

* 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							
		熱量		炭水化物		カリウム		レチノール活性当量 (ビタミンA)	
3/16(月)	赤魚の煮付け	熱量	236 kcal	炭水化物	23.0 g	カリウム	366 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	30 µg
	鶏肉と根菜のごま照り	たんぱく質	13.6 g	糖質	19.6 g	カルシウム	27 mg	ビタミンB1	0.12 mg
	切干大根の明太風味マヨサラダ	脂質	10.2 g	食物繊維	3.4 g	リン	165 mg	ビタミンB2	0.12 mg
	白菜のゆず和え	-	-	食塩相当量	1.7 g	鉄	1.0 mg	ビタミンC	5 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
3/17(火)	肉じゃがコロッケ	熱量	315 kcal	炭水化物	23.5 g	カリウム	372 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	124 µg
	豚肉とキャベツのクリーム煮	たんぱく質	9.4 g	糖質	20.1 g	カルシウム	64 mg	ビタミンB1	0.26 mg
	玉ねぎとわかめの和え物	脂質	20.8 g	食物繊維	3.4 g	リン	124 mg	ビタミンB2	0.12 mg
	小松菜と薄揚げのお浸し	-	-	食塩相当量	1.9 g	鉄	1.0 mg	ビタミンC	15 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
3/18(水)	豚肉と春雨の炒め物	熱量	225 kcal	炭水化物	18.0 g	カリウム	368 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	104 µg
	花がんとほうれん草の炊き合わせ	たんぱく質	10.8 g	糖質	14.7 g	カルシウム	54 mg	ビタミンB1	0.27 mg
	湯葉の和風グリーンサラダ	脂質	13.0 g	食物繊維	3.3 g	リン	144 mg	ビタミンB2	0.17 mg
	もやしとひじきの梅和え	-	-	食塩相当量	1.7 g	鉄	1.5 mg	ビタミンC	18 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
3/19(木)	白身魚フライ トマトクリームソース	熱量	225 kcal	炭水化物	18.6 g	カリウム	392 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	114 µg
	根菜とひき肉の煮物	たんぱく質	10.8 g	糖質	15.6 g	カルシウム	42 mg	ビタミンB1	0.10 mg
	キャベツと人参のツナサラダ	脂質	12.7 g	食物繊維	3.0 g	リン	136 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	ブロッコリーのおかか和え	-	-	食塩相当量	1.8 g	鉄	0.8 mg	ビタミンC	23 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
3/20(金)	春分の日								

* 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		炭水化物		カリウム		レチノール活性当量 (ビタミンA)	
3/16(月)	白飯	260 kcal		38.6 g		227 mg		69 µg	
	赤魚のみりん焼き	たんぱく質 12.3 g		糖質 36.5 g		カルシウム 18 mg		ビタミンB1 0.12 mg	
	鶏肉と根菜のごま照り	脂質 6.3 g		食物繊維 2.2 g		リン 152 mg		ビタミンB2 0.08 mg	
	金時豆	-		食塩相当量 0.6 g		鉄 0.9 mg		ビタミンC 3 mg	
		-		-		-		-	
3/17(火)	白飯	275 kcal		38.8 g		229 mg		91 µg	
	豆腐ハンバーグ 和風あんかけ	たんぱく質 6.4 g		糖質 36.2 g		カルシウム 25 mg		ビタミンB1 0.10 mg	
	なすのねぎ生姜ポン酢	脂質 10.7 g		食物繊維 2.6 g		リン 102 mg		ビタミンB2 0.06 mg	
	グリーンピースの和え物	-		食塩相当量 1.2 g		鉄 1.0 mg		ビタミンC 6 mg	
		-		-		-		-	
3/18(水)	白飯	262 kcal		38.1 g		123 mg		63 µg	
	豚肉と春雨の炒め物	たんぱく質 6.2 g		糖質 36.2 g		カルシウム 4 mg		ビタミンB1 0.10 mg	
	花がんとほうれん草の炊き合わせ	脂質 9.8 g		食物繊維 1.9 g		リン 84 mg		ビタミンB2 0.07 mg	
	ごぼうの和風煮	-		食塩相当量 1.2 g		鉄 0.8 mg		ビタミンC 5 mg	
		-		-		-		-	
3/19(木)	白飯	277 kcal		42.4 g		203 mg		59 µg	
	まぐろカツ ごまたっぷりソース	たんぱく質 8.3 g		糖質 40.1 g		カルシウム 36 mg		ビタミンB1 0.09 mg	
	キャベツと人参のツナサラダ	脂質 8.8 g		食物繊維 2.3 g		リン 109 mg		ビタミンB2 0.06 mg	
	ブロッコリーのおかか和え	-		食塩相当量 1.0 g		鉄 1.0 mg		ビタミンC 20 mg	
		-		-		-		-	
3/20(金)	春分の日								

* 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)

3/16(月)	白飯	白飯	無し
	赤魚の煮付け	赤魚の煮付け 金時豆	小麦・大豆 無し
	鶏肉と根菜のごま照り	鶏肉のごま照り 人参とごぼうのごま照り	小麦・大豆・鶏肉・ごま 小麦・大豆・鶏肉・ごま
	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
	白菜のゆず和え	白菜のゆず和え	小麦・さば・大豆
3/17(火)	グリーンピースとツナのご飯	白だしご飯 グリーンピースとツナ	小麦・さば・大豆 卵・小麦・大豆
	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
	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	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉
	玉ねぎとわかめの和え物	玉ねぎとわかめの和え物	小麦・大豆
	小松菜と薄揚げのお浸し	小松菜と薄揚げのお浸し	小麦・大豆
3/18(水)	白飯	白飯	無し
	豚肉と春雨の炒め物	豚肉の炒め物 春雨の炒め物	小麦・大豆・豚肉・りんご・ごま 小麦・大豆・りんご・ごま
	花がんとほうれん草の炊き合わせ	花がんとほうれん草と椎茸のだし煮	小麦・さば・大豆 小麦・さば・大豆
	湯葉の和風グリーンサラダ	湯葉の和風グリーンサラダ	小麦・さば・大豆
	大根と人参の煮物	大根と人参の煮物	小麦・大豆
3/19(木)	白飯	白飯	無し
	白身魚フライ トマトクリームソース	白身魚フライ トマトクリームソース	小麦・大豆 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉
	根菜とひき肉の煮物	根菜とひき肉の煮物	小麦・大豆・鶏肉
	キャベツと人参のツナサラダ	キャベツと人参のツナサラダ	小麦・大豆
	ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリーのおかか和え	小麦・さば・大豆
3/20(金)	<h2>春分の日</h2>		

* 『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_アレルギー表 (5日間)

3/16(月)	ビーフシチュー	牛肉 デミグラスソース ツイストマカロニパセリ	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
	野菜コロッケ	野菜コロッケ ブロッコリー	小麦・大豆 無し
	豆腐そぼろの炒り煮	豆腐そぼろの炒り煮	小麦・大豆
	ほうれん草ともやしの味噌和え	ほうれん草ともやしの味噌和え	小麦・落花生・大豆・豚肉・ごま
	人参と薄揚げの金平	人参と薄揚げの金平	小麦・大豆・ごま
3/17(火)	陸前高田サーモン 銀鮭の塩こうじ焼き	陸前高田サーモン 銀鮭の塩こうじ焼き 玉子焼き	小麦・さけ・さば・大豆 卵・小麦・乳成分・大豆
	フジリdeじゃじゃ麺	じゃじゃ麺フジリ じゃじゃそぼろ	小麦・落花生・大豆・ごま 小麦・落花生・大豆・豚肉・ごま
	なすとベーコンのコンソメ炒め	なすのコンソメ煮 ベーコンのコンソメ炒め	小麦・乳成分・大豆・鶏肉 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉
	ずんだのピーナッツサラダ	ずんだのピーナッツサラダ	小麦・落花生・大豆
	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
3/18(水)	イカとあさりの旨煮	豚肉と白菜の旨煮 あさり イカの旨煮	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 無し 小麦・いか・大豆
	チヂミ	チヂミ ビーフンの中華炒め 酢醤油だれ	卵・小麦・いか・大豆 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆・ゼラチン・ごま
	じゃが芋とベーコンのバター風味	じゃが芋とベーコンのバター風味	卵・小麦・乳成分・さば・大豆・豚肉
	卵の花といんげんのサラダ	卵の花といんげんのサラダ	卵・小麦・大豆・ごま
	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
3/19(木)	豚肉となめこの和風醤油炒め	豚肉の炒め物 チンゲン菜、玉子 なめこ	小麦・大豆・豚肉 卵・小麦・大豆 小麦・大豆
	マカロニサラダ カニ風味	マカロニサラダ カニ風味かまぼこ	卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・鶏肉 卵・小麦・かに・大豆
	根菜のケチャップ炒め	根菜のケチャップ炒め	小麦・大豆
	ブロッコリーとコーンのソテー	ブロッコリーとコーンのソテー	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	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
3/20(金)	<h2>春分の日</h2>		

* 『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)

3/16(月)	開きアジフライ&野菜コロッケ ※ソース小袋付	アジフライ 野菜コロッケ スパゲティーパセリ ソース小袋	小麦・大豆 小麦・大豆 小麦 大豆・りんご
	ビーフシチュー	牛肉 デミグラスソース ブロッコリー	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 無し
	豆腐そぼろの炒り煮	豆腐そぼろの炒り煮	小麦・大豆
	ほうれん草ともやしの味噌和え	ほうれん草ともやしの味噌和え	小麦・落花生・大豆・豚肉・ごま
	人参と薄揚げの金平	人参と薄揚げの金平	小麦・大豆・ごま
3/17(火)	豚肉とサイコロ絹揚げの味噌炒め	豚肉の味噌炒め キャベツの味噌炒め 絹揚げの味噌煮	小麦・落花生・大豆・豚肉・ごま 小麦・落花生・大豆・ごま 小麦・落花生・大豆・ごま
	サーモンの塩焼き	サーモンの塩焼き 蓮根とこんにゃくの炒り煮	さけ 小麦・大豆・ごま
	なすとベーコンのコンソメ炒め	なすのコンソメ煮 ベーコンのコンソメ炒め	小麦・乳成分・大豆・鶏肉 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉
	きゅうりとカニ風味かまぼこの中華和え	きゅうりとカニ風味かまぼこの中華和え	卵・小麦・えび・かに・さば・大豆・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
3/18(水)	鶏肉のねぎソースがけ	鶏肉 ねぎソース なす	大豆・鶏肉 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・さば・大豆
	イカとあさりの旨煮	豚肉と白菜の旨煮 あさり イカの旨煮	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 無し 小麦・いか・大豆
	じゃが芋とベーコンのバター風味	じゃが芋とベーコンのバター風味	卵・小麦・乳成分・さば・大豆・豚肉
	卵の花といんげんのサラダ	卵の花といんげんのサラダ	卵・小麦・大豆・ごま
	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
3/19(木)	豚肉となめこの和風醤油炒め	豚肉の炒め物 チンゲン菜、玉子 なめこ	小麦・大豆・豚肉 卵・小麦・大豆 小麦・大豆
	ブリの照り焼き	ブリの照り焼き たけのこと薄揚げの添え	小麦・大豆 小麦・大豆
	根菜のケチャップ炒め	根菜のケチャップ炒め	小麦・大豆
	ブロッコリーとコーンのソテー	ブロッコリーとコーンのソテー	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	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
3/20(金)	<h2>春分の日</h2>		

* 『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)

3/16(月)	白飯	白飯	無し
	赤魚のみりん焼き	赤魚のみりん焼き いんげんと玉ねぎの添え	小麦・大豆 小麦・大豆
	鶏肉と根菜のごま照り	鶏肉のごま照り 人参とごぼうのごま照り	小麦・大豆・鶏肉・ごま 小麦・大豆・ごま
	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
	金時豆	金時豆	無し
3/17(火)	白飯	白飯	無し
	豆腐ハンバーグ 和風あんかけ	豆腐ハンバーグ 人参の煮物 和風あん	卵・小麦・牛肉・大豆・鶏肉 小麦・大豆・鶏肉 小麦・さば・大豆
	なすのねぎ生姜ポン酢	なす ねぎ生姜ポン酢	小麦・大豆 小麦・大豆・ゼラチン
	玉ねぎとわかめの和え物	玉ねぎとわかめの和え物	小麦・大豆
	グリーンピースの和え物	グリーンピースの和え物	小麦・さば・大豆・ゼラチン
3/18(水)	白飯	白飯	無し
	豚肉と春雨の炒め物	豚肉、玉ねぎ 春雨の炒め物	小麦・大豆・豚肉・りんご・ごま 小麦・大豆・りんご・ごま
	花がんとほうれん草の炊き合わせ	花がんとほうれん草 人参とほうれん草	小麦・さば・大豆 小麦・さば・大豆
	湯葉の和風グリーンサラダ	湯葉の和風グリーンサラダ	小麦・さば・大豆
	ごぼうの和風煮	ごぼうの和風煮	小麦・さば・大豆・ごま
3/19(木)	白飯	白飯	無し
	まぐろカツ ごまたっぷりソース	まぐろカツ ごまたっぷりソース スパゲティパセリ	小麦・大豆 小麦・大豆・りんご・ごま 小麦
	かぶといんげんの和風ガーリック	かぶ いんげん、玉ねぎ、ベーコン	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	キャベツと人参のツナサラダ	キャベツと人参のツナサラダ	小麦・大豆
	ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリーのおかか和え	小麦・さば・大豆
3/20(金)	<h2>春分の日</h2>		

* 『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)

3/16(月)	赤魚の煮付け	赤魚の煮付け 金時豆	小麦・大豆 無し
	鶏肉と根菜のごま照り	鶏肉のごま照り 人参とごぼうのごま照り	小麦・大豆・鶏肉・ごま 小麦・大豆・鶏肉・ごま
	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
	白菜のゆず和え	白菜のゆず和え	小麦・さば・大豆
3/17(火)	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
	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	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉
	玉ねぎとわかめの和え物	玉ねぎとわかめの和え物	小麦・大豆
	小松菜と薄揚げのお浸し	小松菜と薄揚げのお浸し	小麦・大豆
3/18(水)	豚肉と春雨の炒め物	豚肉の炒め物 春雨の炒め物	小麦・大豆・豚肉・りんご・ごま 小麦・大豆・りんご・ごま
	花がんとほうれん草の炊き合わせ	花がんと ほうれん草と椎茸のだし煮	小麦・さば・大豆 小麦・さば・大豆
	湯葉の和風グリーンサラダ	湯葉の和風グリーンサラダ	小麦・さば・大豆
	もやしとひじきの梅和え	もやしとひじきの梅和え	小麦・大豆
3/19(木)	白身魚フライ トマトクリームソース	白身魚フライ トマトクリームソース	小麦・大豆 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉
	根菜とひき肉の煮物	根菜とひき肉の煮物	小麦・大豆・鶏肉
	キャベツと人参のツナサラダ	キャベツと人参のツナサラダ	小麦・大豆
	ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリーのおかか和え	小麦・さば・大豆
3/20(金)	春分の日		

* 『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）

3/16(月)	白飯	白飯	無し
	赤魚のみりん焼き	赤魚のみりん焼き いんげんと玉ねぎの添え	小麦・大豆 小麦・大豆
	鶏肉と根菜のごま照り	鶏肉のごま照り 人参とごぼうのごま照り	小麦・大豆・鶏肉・ごま 小麦・大豆・ごま
	金時豆	金時豆	無し
3/17(火)	白飯	白飯	無し
	豆腐ハンバーグ 和風あんかけ	豆腐ハンバーグ 人参の煮物 和風あん	卵・小麦・牛肉・大豆・鶏肉 小麦・大豆・鶏肉 小麦・さば・大豆
	なすのねぎ生姜ポン酢	なす ねぎ生姜ポン酢	小麦・大豆 小麦・大豆・ゼラチン
	グリーンピースの和え物	グリーンピースの和え物	小麦・さば・大豆・ゼラチン
3/18(水)	白飯	白飯	無し
	豚肉と春雨の炒め物	豚肉、玉ねぎ 春雨の炒め物	小麦・大豆・豚肉・りんご・ごま 小麦・大豆・りんご・ごま
	花がんとほうれん草の炊き合わせ	花がんと 人参とほうれん草	小麦・さば・大豆 小麦・さば・大豆
	ごぼうの和風煮	ごぼうの和風煮	小麦・さば・大豆・ごま
3/19(木)	白飯	白飯	無し
	まぐろカツ ごまたっぷりソース	まぐろカツ ごまたっぷりソース スパゲティパセリ	小麦・大豆 小麦・大豆・りんご・ごま 小麦
	キャベツと人参のツナサラダ	キャベツと人参のツナサラダ	小麦・大豆
	ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリーのおかか和え	小麦・さば・大豆
3/20(金)	春分の日		

* 『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。