

まごころ御膳_栄養成分表 (5日間)

日付	献立	栄養成分							
3/23(月)	白飯	熱量	467 kcal	炭水化物	71.1 g	カリウム	445 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	50 µg
	サバの味噌煮	たんぱく質	12.7 g	糖質	68.0 g	カルシウム	10 mg	ビタミンB1	0.21 mg
	豚肉じゃが	脂質	14.8 g	食物繊維	3.1 g	リン	190 mg	ビタミンB2	0.18 mg
	いんげんとコーンのマヨサラダ	-	-	食塩相当量	1.9 g	鉄	1.4 mg	ビタミンC	19 mg
	キャベツと高菜の炒め物	-	-	-	-	-	-	-	-
3/24(火)	お花見ちらしご飯	熱量	526 kcal	炭水化物	73.0 g	カリウム	381 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	122 µg
	チキンカツ 明太風味ソース 花かまぼこ添え	たんぱく質	15.9 g	糖質	68.7 g	カルシウム	49 mg	ビタミンB1	0.17 mg
	なすの南蛮風	脂質	19.2 g	食物繊維	4.3 g	リン	189 mg	ビタミンB2	0.13 mg
	豆の白和え	-	-	食塩相当量	2.7 g	鉄	1.6 mg	ビタミンC	12 mg
	春菊と薄揚げの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-
3/25(水)	白飯	熱量	496 kcal	炭水化物	69.8 g	カリウム	335 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	203 µg
	牛すき煮	たんぱく質	14.4 g	糖質	65.5 g	カルシウム	18 mg	ビタミンB1	0.15 mg
	三色いなりの煮物	脂質	18.1 g	食物繊維	4.3 g	リン	188 mg	ビタミンB2	0.18 mg
	彩り野菜とツナの玉子和え	-	-	食塩相当量	2.2 g	鉄	1.9 mg	ビタミンC	22 mg
	大根のナムル	-	-	-	-	-	-	-	-
3/26(木)	白飯	熱量	458 kcal	炭水化物	74.5 g	カリウム	523 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	91 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	14.0 g	糖質	69.5 g	カルシウム	51 mg	ビタミンB1	0.22 mg
	揚げじゃが芋のキーマカレーソース	脂質	12.4 g	食物繊維	5.0 g	リン	214 mg	ビタミンB2	0.13 mg
	ほうれん草とコーンのサラダ	-	-	食塩相当量	1.7 g	鉄	1.8 mg	ビタミンC	27 mg
	昆布豆	-	-	-	-	-	-	-	-
3/27(金)	梅菜飯	熱量	470 kcal	炭水化物	70.9 g	カリウム	452 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	80 µg
	豚肉と野菜の旨煮	たんぱく質	14.2 g	糖質	67.3 g	カルシウム	61 mg	ビタミンB1	0.35 mg
	肉しゅうまい	脂質	14.8 g	食物繊維	3.6 g	リン	179 mg	ビタミンB2	0.19 mg
	春雨とたけのこの炒め物	-	-	食塩相当量	2.4 g	鉄	1.4 mg	ビタミンC	31 mg
	切干大根と葉大根の炒り煮	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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							
3/23(月)	やみつき香味だれの油淋鶏 (ユーリンチー)	熱量	369 kcal	炭水化物	30.1 g	カリウム	504 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	267 µg
	マカロニのクリーム煮 白みそ仕立て	たんぱく質	17.5 g	糖質	25.2 g	カルシウム	73 mg	ビタミンB1	0.15 mg
	ひじきと豆腐のマヨサラダ	脂質	20.8 g	食物繊維	4.9 g	リン	125 mg	ビタミンB2	0.13 mg
	人参と玉子の炒め物	-	-	食塩相当量	3.3 g	鉄	2.5 mg	ビタミンC	21 mg
	ブロッコリーのおかか和え	-	-	-	-	-	-	-	-
3/24(火)	牛肉と蓮根の炒め物 花かまぼこ添え	熱量	410 kcal	炭水化物	23.0 g	カリウム	423 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	273 µg
	花がんと湯葉入り青菜の炊き合わせ	たんぱく質	14.4 g	糖質	18.5 g	カルシウム	41 mg	ビタミンB1	0.14 mg
	じゃが芋と玉ねぎのツナ炒め	脂質	28.7 g	食物繊維	4.5 g	リン	186 mg	ビタミンB2	0.16 mg
	玉ねぎとわかめの和え物	-	-	食塩相当量	3.1 g	鉄	2.1 mg	ビタミンC	18 mg
	人参とえのきのおかか和え	-	-	-	-	-	-	-	-
3/25(水)	国産サンマの煮付け	熱量	360 kcal	炭水化物	22.4 g	カリウム	562 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	138 µg
	豚肉と大根の甘煮	たんぱく質	18.1 g	糖質	17.6 g	カルシウム	41 mg	ビタミンB1	0.27 mg
	こうや豆腐ときのこの和風炒め	脂質	22.8 g	食物繊維	4.8 g	リン	234 mg	ビタミンB2	0.29 mg
	ほうれん草と白菜の黒ごま和え	-	-	食塩相当量	2.8 g	鉄	2.1 mg	ビタミンC	14 mg
	ポテトの真砂和え	-	-	-	-	-	-	-	-
3/26(木)	豚肉となすの味噌炒め	熱量	352 kcal	炭水化物	21.3 g	カリウム	549 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	217 µg
	オムレツ 中華風ホワイトソースがけ	たんぱく質	12.8 g	糖質	16.3 g	カルシウム	94 mg	ビタミンB1	0.37 mg
	いんげんとごぼうの卵の花	脂質	24.5 g	食物繊維	5.0 g	リン	223 mg	ビタミンB2	0.28 mg
	角切りチーズとキャベツのサラダ	-	-	食塩相当量	2.5 g	鉄	1.5 mg	ビタミンC	12 mg
	わかめとねぎのナムル	-	-	-	-	-	-	-	-
3/27(金)	肉じゃがコロッケ	熱量	435 kcal	炭水化物	34.6 g	カリウム	440 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	238 µg
	豚肉とキャベツの玉子炒め	たんぱく質	12.7 g	糖質	30.1 g	カルシウム	43 mg	ビタミンB1	0.28 mg
	枝豆とコーンの人参マヨサラダ	脂質	28.3 g	食物繊維	4.5 g	リン	142 mg	ビタミンB2	0.12 mg
	しば漬けと切干大根の甘酢和え	-	-	食塩相当量	2.5 g	鉄	1.2 mg	ビタミンC	19 mg
	小松菜と薄揚げのお浸し	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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							
3/23(月)	やみつき香味だれの油淋鶏 (ユーリンチー)	熱量	522 kcal	炭水化物	35.0 g	カリウム	631 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	309 µg
	あさりと野菜のビーフン炒め	たんぱく質	28.3 g	糖質	29.7 g	カルシウム	95 mg	ビタミンB1	0.27 mg
	ひじきと豆腐のマヨサラダ	脂質	31.0 g	食物繊維	5.3 g	リン	189 mg	ビタミンB2	0.20 mg
	人参と玉子の炒め物	-	-	食塩相当量	4.5 g	鉄	6.9 mg	ビタミンC	30 mg
	ブロッコリーのおかか和え	-	-	-	-	-	-	-	-
3/24(火)	牛肉と蓮根の炒め物 花かまぼこ添え	熱量	571 kcal	炭水化物	30.9 g	カリウム	491 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	264 µg
	アジの塩こうじ焼き	たんぱく質	24.6 g	糖質	26.0 g	カルシウム	43 mg	ビタミンB1	0.21 mg
	花がんと湯葉入り青菜の炊き合わせ	脂質	37.8 g	食物繊維	4.9 g	リン	311 mg	ビタミンB2	0.21 mg
	玉ねぎとわかめの和え物	-	-	食塩相当量	3.6 g	鉄	2.8 mg	ビタミンC	13 mg
	人参とえのきのおかか和え	-	-	-	-	-	-	-	-
3/25(水)	豚肉のスタミナ炒め 卵黄ソース	熱量	450 kcal	炭水化物	25.1 g	カリウム	799 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	231 µg
	国産サンマの煮付け	たんぱく質	23.0 g	糖質	19.5 g	カルシウム	195 mg	ビタミンB1	0.52 mg
	こうや豆腐ときのこの和風炒め	脂質	29.7 g	食物繊維	5.7 g	リン	306 mg	ビタミンB2	0.35 mg
	ほうれん草と白菜の黒ごま和え	-	-	食塩相当量	3.5 g	鉄	2.5 mg	ビタミンC	30 mg
	ポテトの真砂和え	-	-	-	-	-	-	-	-
3/26(木)	カレイの唐揚げ ニラあんかけ	熱量	455 kcal	炭水化物	30.1 g	カリウム	626 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	218 µg
	豚肉となすの味噌炒め	たんぱく質	19.1 g	糖質	24.0 g	カルシウム	92 mg	ビタミンB1	0.38 mg
	いんげんとごぼうの卵の花	脂質	30.1 g	食物繊維	6.1 g	リン	193 mg	ビタミンB2	0.19 mg
	角切りチーズとキャベツのサラダ	-	-	食塩相当量	3.1 g	鉄	1.6 mg	ビタミンC	25 mg
	わかめとねぎのナムル	-	-	-	-	-	-	-	-
3/27(金)	イカと豚肉のトマト煮	熱量	500 kcal	炭水化物	42.2 g	カリウム	764 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	254 µg
	肉じゃがコロッケ	たんぱく質	16.8 g	糖質	36.5 g	カルシウム	107 mg	ビタミンB1	0.32 mg
	枝豆とコーンの人参マヨサラダ	脂質	30.7 g	食物繊維	5.7 g	リン	221 mg	ビタミンB2	0.15 mg
	しば漬けと切干大根の甘酢和え	-	-	食塩相当量	3.0 g	鉄	1.6 mg	ビタミンC	22 mg
	小松菜と薄揚げのお浸し	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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)	
3/23(月)	白飯	熱量	327 kcal	炭水化物	50.1 g	カリウム	308 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	77 µg
	ブリの照り焼き	たんぱく質	9.5 g	糖質	47.0 g	カルシウム	31 mg	ビタミンB1	0.16 mg
	ひき肉となすの生姜炒め	脂質	10.4 g	食物繊維	3.1 g	リン	118 mg	ビタミンB2	0.13 mg
	いんげんとごぼうの卵の花	-	-	食塩相当量	1.3 g	鉄	1.1 mg	ビタミンC	12 mg
	キャベツのごま和え	-	-	-	-	-	-	-	-
3/24(火)	白飯	熱量	393 kcal	炭水化物	56.9 g	カリウム	292 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	88 µg
	チキンカツ 明太風味ソース 花かまぼこ添え	たんぱく質	12.9 g	糖質	54.1 g	カルシウム	37 mg	ビタミンB1	0.15 mg
	なすの南蛮風	脂質	12.9 g	食物繊維	2.8 g	リン	156 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	豆の白和え	-	-	食塩相当量	1.5 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	8 mg
	ほうれん草と薄揚げの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-
3/25(水)	白飯	熱量	364 kcal	炭水化物	49.8 g	カリウム	211 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	138 µg
	牛すき煮	たんぱく質	11.0 g	糖質	47.1 g	カルシウム	45 mg	ビタミンB1	0.09 mg
	がんもどきの煮物	脂質	12.9 g	食物繊維	2.8 g	リン	141 mg	ビタミンB2	0.12 mg
	彩り野菜とツナの玉子和え	-	-	食塩相当量	1.8 g	鉄	1.5 mg	ビタミンC	21 mg
	大根と人参のナムル	-	-	-	-	-	-	-	-
3/26(木)	白飯	熱量	323 kcal	炭水化物	53.1 g	カリウム	337 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	74 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	10.8 g	糖質	49.0 g	カルシウム	17 mg	ビタミンB1	0.17 mg
	じゃが芋のキーマカレーソース	脂質	8.4 g	食物繊維	4.1 g	リン	163 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	ほうれん草のサラダ	-	-	食塩相当量	1.4 g	鉄	1.4 mg	ビタミンC	28 mg
	昆布豆	-	-	-	-	-	-	-	-
3/27(金)	白飯	熱量	374 kcal	炭水化物	56.2 g	カリウム	249 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	116 µg
	豚肉と野菜の旨煮	たんぱく質	9.3 g	糖質	53.4 g	カルシウム	34 mg	ビタミンB1	0.17 mg
	肉しゅうまい	脂質	13.2 g	食物繊維	2.8 g	リン	111 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	春雨とピーマンの炒め物	-	-	食塩相当量	1.5 g	鉄	1.0 mg	ビタミンC	22 mg
	いんげんと人参のお浸し	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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							
3/23(月)	サバの味噌煮	熱量	236 kcal	炭水化物	20.4 g	カリウム	426 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	50 µg
	豚肉じゃが	たんぱく質	8.8 g	糖質	17.6 g	カルシウム	8 mg	ビタミンB1	0.18 mg
	いんげんとコーンのマヨサラダ	脂質	13.5 g	食物繊維	2.8 g	リン	130 mg	ビタミンB2	0.17 mg
	キャベツと高菜の炒め物	-	-	食塩相当量	1.9 g	鉄	0.9 mg	ビタミンC	19 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
3/24(火)	チキンカツ 明太風味ソース 花かまぼこ添え	熱量	286 kcal	炭水化物	20.0 g	カリウム	317 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	102 µg
	なすの南蛮風	たんぱく質	11.4 g	糖質	16.7 g	カルシウム	45 mg	ビタミンB1	0.12 mg
	豆の白和え	脂質	18.1 g	食物繊維	3.3 g	リン	129 mg	ビタミンB2	0.07 mg
	春菊と薄揚げの和え物	-	-	食塩相当量	1.6 g	鉄	1.1 mg	ビタミンC	11 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
3/25(水)	牛すき煮	熱量	267 kcal	炭水化物	19.1 g	カリウム	316 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	203 µg
	三色いなりの煮物	たんぱく質	10.5 g	糖質	15.1 g	カルシウム	16 mg	ビタミンB1	0.09 mg
	彩り野菜とツナの玉子和え	脂質	16.6 g	食物繊維	4.0 g	リン	128 mg	ビタミンB2	0.16 mg
	大根のナムル	-	-	食塩相当量	2.1 g	鉄	1.4 mg	ビタミンC	22 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
3/26(木)	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	229 kcal	炭水化物	24.1 g	カリウム	505 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	91 µg
	揚げじゃが芋のキーマカレーソース	たんぱく質	10.3 g	糖質	19.4 g	カルシウム	50 mg	ビタミンB1	0.17 mg
	ほうれん草とコーンのサラダ	脂質	10.9 g	食物繊維	4.7 g	リン	154 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	昆布豆	-	-	食塩相当量	1.7 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	27 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
3/27(金)	豚肉と野菜の旨煮	熱量	237 kcal	炭水化物	19.8 g	カリウム	402 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	65 µg
	肉しゅうまい	たんぱく質	10.2 g	糖質	16.8 g	カルシウム	42 mg	ビタミンB1	0.30 mg
	春雨とたけのこの炒め物	脂質	13.6 g	食物繊維	3.0 g	リン	115 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	切干大根と葉大根の炒り煮	-	-	食塩相当量	1.9 g	鉄	0.7 mg	ビタミンC	27 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		炭水化物		カリウム		レチノール活性当量 (ビタミンA)	
3/23(月)	白飯	熱量	250 kcal	炭水化物	35.8 g	カリウム	240 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	71 µg
	ブリの照り焼き	たんぱく質	7.7 g	糖質	34.2 g	カルシウム	22 mg	ビタミンB1	0.12 mg
	ひき肉となすの生姜炒め	脂質	8.7 g	食物繊維	1.6 g	リン	90 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	キャベツのごま和え	-	-	食塩相当量	0.9 g	鉄	0.8 mg	ビタミンC	13 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
3/24(火)	白飯	熱量	299 kcal	炭水化物	43.7 g	カリウム	225 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	86 µg
	チキンカツ 明太風味ソース 花かまぼこ添え	たんぱく質	11.8 g	糖質	41.4 g	カルシウム	35 mg	ビタミンB1	0.11 mg
	豆の白和え	脂質	8.6 g	食物繊維	2.3 g	リン	136 mg	ビタミンB2	0.07 mg
	ほうれん草と薄揚げの和え物	-	-	食塩相当量	1.2 g	鉄	1.1 mg	ビタミンC	5 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
3/25(水)	白飯	熱量	288 kcal	炭水化物	37.6 g	カリウム	213 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	128 µg
	牛すき煮	たんぱく質	8.7 g	糖質	35.9 g	カルシウム	34 mg	ビタミンB1	0.07 mg
	がんもどきの煮物	脂質	10.9 g	食物繊維	1.8 g	リン	109 mg	ビタミンB2	0.09 mg
	大根と人参のナムル	-	-	食塩相当量	1.4 g	鉄	1.2 mg	ビタミンC	6 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
3/26(木)	白飯	熱量	238 kcal	炭水化物	38.1 g	カリウム	230 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	43 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	8.5 g	糖質	34.9 g	カルシウム	16 mg	ビタミンB1	0.09 mg
	ほうれん草のサラダ	脂質	6.2 g	食物繊維	3.2 g	リン	132 mg	ビタミンB2	0.07 mg
	昆布豆	-	-	食塩相当量	1.1 g	鉄	1.1 mg	ビタミンC	20 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
3/27(金)	白飯	熱量	291 kcal	炭水化物	41.2 g	カリウム	229 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	112 µg
	豚肉と野菜の旨煮	たんぱく質	7.9 g	糖質	38.8 g	カルシウム	33 mg	ビタミンB1	0.15 mg
	肉しゅうまい	脂質	11.2 g	食物繊維	2.4 g	リン	95 mg	ビタミンB2	0.09 mg
	いんげんと人参のお浸し	-	-	食塩相当量	1.3 g	鉄	0.9 mg	ビタミンC	11 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)

3/23(月)	白飯	白飯	無し
	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
	豚肉じゃが	じゃが芋の煮物 豚肉、野菜	小麦・さば・大豆・りんご・ゼラチン 小麦・大豆・豚肉
	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
	キャベツと高菜の炒め物	キャベツと高菜の炒め物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
3/24(火)	お花見ちらしご飯	酢飯 ちらしご飯の具 桜でんぶ	無し 卵・小麦・えび・かに・大豆 無し
	チキンカツ 明太風味ソース 花かまぼこ添え	チキンカツ 明太風味ソース スパゲティ・パセリ 花かまぼこ	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 大豆・ゼラチン 小麦 無し
	なすの南蛮風	なすの南蛮風 南蛮風ジュレ	小麦・大豆 小麦・大豆・ゼラチン
	豆の白和え	豆の白和え	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
3/25(水)	白飯	白飯	無し
	牛すき煮	牛すき煮 ほうれん草の煮物 椎茸の煮物	小麦・牛肉・大豆 小麦・大豆 小麦・大豆
	三色いなりの煮物	三色いなりの煮物 人参の煮物	卵・小麦・大豆・鶏肉・やまいも 小麦・大豆・鶏肉
	彩り野菜とツナの玉子和え	彩り野菜とツナの玉子和え	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	大根のナムル	大根のナムル	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ごま
3/26(木)	白飯	白飯	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 おろしポン酢 ブロッコリー	小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 小麦・大豆・ゼラチン 無し
	揚げじゃが芋のキーマカレーソース	揚げじゃが芋 キーマカレーソース	無し 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご
	ほうれん草とコーンのサラダ	ほうれん草とコーンのサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉
	昆布豆	昆布豆	小麦・大豆・ゼラチン
3/27(金)	梅菜飯	白飯 梅、葉大根	無し 小麦・さば・大豆
	豚肉と野菜の旨煮	豚肉の旨煮 野菜の旨煮	小麦・さば・大豆・豚肉 小麦・さば・大豆
	肉しゅうまい	肉しゅうまい もやし、ニラ	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま ごま
	春雨とたけのこの炒め物	春雨とたけのこの炒め物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	切干大根と葉大根の炒り煮	切干大根と葉大根の炒り煮	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)

3/23(月)	やみつき香味だれの油淋鶏(ユーリンチー)	油淋鶏 香味だれ もやし、人参	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま ごま
	マカロニのクリーム煮 白みそ仕立て	マカロニのクリーム煮 白みそ仕立て	卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉
	ひじきと豆腐のマヨサラダ	ひじきと豆腐のマヨサラダ	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	人参と玉子の炒め物	人参と玉子の炒め物	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉
	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
3/24(火)	牛肉と蓮根の炒め物 花かまぼこ添え	牛肉と蓮根の炒め物 いんげん 花かまぼこ	小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 無し 無し
	花がんと湯葉入り青菜の炊き合わせ	花がんと湯葉入り青菜の炊き合わせ 湯葉入り青菜の煮物	小麦・さば・大豆 小麦・大豆・鶏肉 小麦・さば・大豆
	じゃが芋と玉ねぎのツナ炒め	じゃが芋と玉ねぎのツナ炒め	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・りんご・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
	人参とえのきのおかか和え	人参とえのきのおかか和え	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
3/25(水)	国産サンマの煮付け	サンマの煮付け いんげん金平 玉子焼き	小麦・大豆 小麦・さば・大豆 卵・小麦・乳成分・大豆
	豚肉と大根の甘煮	豚肉の甘煮 大根の甘煮	小麦・大豆・豚肉・りんご・ごま 小麦・大豆・ごま
	こうや豆腐ときのこの和風炒め	こうや豆腐ときのこの和風炒め	小麦・大豆・豚肉
	ほうれん草と白菜の黒ごま和え	ほうれん草と白菜の黒ごま和え	小麦・大豆・ごま
	ポテトの真砂和え	ポテトの真砂和え	小麦・乳成分・大豆・ゼラチン
3/26(木)	豚肉となすの味噌炒め	豚肉の味噌炒め なすの味噌炒め	小麦・落花生・大豆・豚肉・ごま 小麦・落花生・大豆・ごま
	オムレツ 中華風ホワイトソースがけ	オムレツ 中華風ホワイトソース	卵・小麦・大豆 小麦・乳成分・えび・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	いんげんとごぼうの卵の花	いんげんとごぼうの卵の花	小麦・大豆・ごま
	角切りチーズとキャベツのサラダ	角切りチーズとキャベツのサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆
	わかめとねぎのナムル	わかめとねぎのナムル	小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
3/27(金)	肉じゃがコロッケ	肉じゃがコロッケ ツイストマカロニパセリ	卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉 小麦
	豚肉とキャベツの玉子炒め	豚肉とキャベツの玉子炒め	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	枝豆とコーンの人参マヨサラダ	枝豆とコーンの人参マヨサラダ	卵・小麦・落花生・乳成分・大豆
	しば漬けと切干大根の甘酢和え	しば漬けと切干大根の甘酢和え	小麦
	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

* 『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)

3/23(月)	やみつき香味だれの油淋鶏(ユーリンチー)	油淋鶏 香味だれ もやし、人参	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま ごま
	あさりと野菜のビーフン炒め	あさり 豚肉、野菜 ビーフン炒め	無し 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	ひじきと豆腐のマヨサラダ	ひじきと豆腐のマヨサラダ	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	人参と玉子の炒め物	人参と玉子の炒め物	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉
	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
3/24(火)	牛肉と蓮根の炒め物 花かまぼこ添え	牛肉と蓮根の炒め物 いんげん 花かまぼこ	小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 無し 無し
	アジの塩こうじ焼き	アジの塩こうじ焼き うぐいす豆	無し 無し
	花がんと湯葉入り青菜の炊き合わせ	花がんと 人参の煮物 湯葉入り青菜の煮物	小麦・さば・大豆 小麦・大豆・鶏肉 小麦・さば・大豆
	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
	人参とえのきのおかか和え	人参とえのきのおかか和え	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
3/25(水)	豚肉のスタミナ炒め 卵黄ソース	野菜炒め 豚肉のスタミナ炒め 卵黄ソース	小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 卵・乳成分・大豆・ゼラチン
	国産サンマの煮付け	サンマの煮付け いんげん金平	小麦・大豆 小麦・さば・大豆
	こうや豆腐ときのこの和風炒め	こうや豆腐ときのこの和風炒め	小麦・大豆・豚肉
	ほうれん草と白菜の黒ごま和え	ほうれん草と白菜の黒ごま和え	小麦・大豆・ごま
	ポテトの真砂和え	ポテトの真砂和え	小麦・乳成分・大豆・ゼラチン
3/26(木)	カレイの唐揚げ ニラあんかけ	カレイの唐揚げ じゃが芋 にらあん ブロッコリー	小麦 大豆・りんご・ゼラチン 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 無し
	豚肉となすの味噌炒め	豚肉の味噌炒め なすの味噌炒め	小麦・落花生・大豆・豚肉・ごま 小麦・落花生・大豆・ごま
	いんげんとごぼうの卵の花	いんげんとごぼうの卵の花	小麦・大豆・ごま
	角切りチーズとキャベツのサラダ	角切りチーズとキャベツのサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆
	わかめとねぎのナムル	わかめとねぎのナムル	小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
3/27(金)	イカと豚肉のトマト煮	豚肉のトマト煮 野菜のトマト煮 イカ	大豆・豚肉・ゼラチン 大豆・ゼラチン いか
	肉じゃがコロッケ	肉じゃがコロッケ ツイストマカロニパセリ	卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉 小麦
	枝豆とコーンの人参マヨサラダ	枝豆とコーンの人参マヨサラダ	卵・小麦・落花生・乳成分・大豆
	しば漬けと切干大根の甘酢和え	しば漬けと切干大根の甘酢和え	小麦
	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

* 『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)

3/23(月)	白飯	白飯	無し
	ブリの照り焼き	ブリの照り焼き 蓮根炒り煮	小麦・大豆 小麦・大豆・ごま
	ひき肉となすの生姜炒め	なす ひき肉の生姜炒め	大豆 小麦・大豆・鶏肉・豚肉
	いんげんとごぼうの卵の花	いんげんとごぼうの卵の花	小麦・大豆・ごま
	キャベツのごま和え	キャベツのごま和え	小麦・大豆・ごま
3/24(火)	白飯	白飯	無し
	チキンカツ 明太風味ソース 花かまぼこ添え	チキンカツ 明太風味ソース スパゲティ・パセリ 花かまぼこ	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 大豆・ゼラチン 小麦 無し
	なすの南蛮風	なすの南蛮風 南蛮風ジュレ	小麦・大豆 小麦・大豆・ゼラチン
	豆の白和え	豆の白和え	小麦・大豆・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・大豆
3/25(水)	白飯	白飯	無し
	牛すき煮	牛すき煮 ほうれん草の煮物	小麦・牛肉・大豆 小麦・大豆
	がんもどきの煮物	がんもどきの煮物 人参の煮物	小麦・大豆 小麦・大豆・鶏肉
	彩り野菜とツナの玉子和え	彩り野菜とツナの玉子和え	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	大根と人参のナムル	大根と人参のナムル	小麦・ごま
3/26(木)	白飯	白飯	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 おろしポン酢 ブロッコリー	小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 小麦・大豆・ゼラチン 無し
	じゃが芋のキーマカレーソース	じゃが芋のキーマカレーソース	小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご
	ほうれん草のサラダ	ほうれん草のサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉
	昆布豆	昆布豆	小麦・大豆・ゼラチン
3/27(金)	白飯	白飯	無し
	豚肉と野菜の旨煮	豚肉の旨煮 野菜の旨煮	小麦・さば・大豆・豚肉 小麦・さば・大豆
	肉しゅうまい	肉しゅうまい ザーサイ、白菜	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	春雨とピーマンの炒め物	春雨とピーマンの炒め物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	いんげんと人参のお浸し	いんげんと人参のお浸し	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)

3/23(月)	サバの味噌煮	サバの味噌煮 蓮根と人参の炒り煮	小麦・そば・大豆 小麦・大豆・ごま
	豚肉じゃが	じゃが芋の煮物 豚肉、野菜	小麦・そば・大豆・りんご・ゼラチン 小麦・大豆・豚肉
	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
	キャベツと高菜の炒め物	キャベツと高菜の炒め物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
3/24(火)	チキンカツ 明太風味ソース 花かまぼこ添え	チキンカツ 明太風味ソース スパゲティパセリ 花かまぼこ	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 大豆・ゼラチン 小麦 無し
	なすの南蛮風	なすの南蛮風 南蛮風ジュレ	小麦・大豆 小麦・大豆・ゼラチン
	豆の白和え	豆の白和え	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
3/25(水)	牛すき煮	牛すき煮 ほうれん草の煮物 椎茸の煮物	小麦・牛肉・大豆 小麦・大豆 小麦・大豆
	三色いなりの煮物	三色いなりの煮物 人参の煮物	卵・小麦・大豆・鶏肉・やまいも 小麦・大豆・鶏肉
	彩り野菜とツナの玉子和え	彩り野菜とツナの玉子和え	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	大根のナムル	大根のナムル	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ごま
3/26(木)	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 ブロッコリー	小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 小麦・大豆・ゼラチン 無し
	揚げじゃが芋のキーマカレーソース	揚げじゃが芋 キーマカレーソース	無し 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご
	ほうれん草とコーンのサラダ	ほうれん草とコーンのサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉
	昆布豆	昆布豆	小麦・大豆・ゼラチン
3/27(金)	豚肉と野菜の旨煮	豚肉の旨煮 野菜の旨煮	小麦・そば・大豆・豚肉 小麦・そば・大豆
	肉しゅうまい	肉しゅうまい もやし、ニラ	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま ごま
	春雨とたけのこの炒め物	春雨とたけのこの炒め物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	切干大根と葉大根の炒り煮	切干大根と葉大根の炒り煮	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、そば、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）

3/23(月)	白飯	白飯	無し
	ブリの照り焼き	ブリの照り焼き 蓮根炒り煮	小麦・大豆 小麦・大豆・ごま
	ひき肉となすの生姜炒め	なす ひき肉の生姜炒め	大豆 小麦・大豆・鶏肉・豚肉
	キャベツのごま和え	キャベツのごま和え	小麦・大豆・ごま
3/24(火)	白飯	白飯	無し
	チキンカツ 明太風味ソース 花かまぼこ添え	チキンカツ 明太風味ソース スパゲティパセリ 花かまぼこ 豆の白和え	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 大豆・ゼラチン 小麦 無し 小麦・大豆・ごま
	豆の白和え		
	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・大豆
3/25(水)	白飯	白飯	無し
	牛すき煮	牛すき煮 ほうれん草の煮物	小麦・牛肉・大豆 小麦・大豆
	がんもどきの煮物	がんもどきの煮物 人参の煮物	小麦・大豆 小麦・大豆・鶏肉
	大根と人参のナムル	大根と人参のナムル	小麦・ごま
3/26(木)	白飯	白飯	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 おろしポン酢 ブロッコリー	小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 小麦・大豆・ゼラチン 無し
	ほうれん草のサラダ	ほうれん草のサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉
	昆布豆	昆布豆	小麦・大豆・ゼラチン
3/27(金)	白飯	白飯	無し
	豚肉と野菜の旨煮	豚肉の旨煮 野菜の旨煮	小麦・さば・大豆・豚肉 小麦・さば・大豆
	肉しゅうまい	肉しゅうまい ザーサイ、白菜	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	いんげんと人参のお浸し	いんげんと人参のお浸し	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。