

# まごころ御膳\_栄養成分表 (5日間)

日付	献立	栄養成分							
3/30(月)	白飯	熱量	456 kcal	炭水化物	64.0 g	カリウム	329 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	123 µg
	豚肉となすの和風炒め煮	たんぱく質	14.3 g	糖質	60.6 g	カルシウム	72 mg	ビタミンB1	0.34 mg
	野菜の炊き合わせ	脂質	16.5 g	食物繊維	3.4 g	リン	201 mg	ビタミンB2	0.16 mg
	キャベツと蒸し鶏の味噌マヨサラダ	-	-	食塩相当量	1.8 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	29 mg
	ブロッコリーのごま和え	-	-	-	-	-	-	-	-
3/31(火)	カニ風味かまぼことコーンの洋風ご飯	熱量	473 kcal	炭水化物	72.7 g	カリウム	366 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	161 µg
	あさりのクリームソース	たんぱく質	17.0 g	糖質	68.1 g	カルシウム	58 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	13.7 g	食物繊維	4.6 g	リン	255 mg	ビタミンB2	0.17 mg
	ブロッコリーとレーズンのナッツサラダ	-	-	食塩相当量	3.1 g	鉄	5.9 mg	ビタミンC	33 mg
	豆のコンソメ煮	-	-	-	-	-	-	-	-
4/1(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	-	-	-	-	-	-	-	-
4/2(木)	白飯	熱量	489 kcal	炭水化物	64.2 g	カリウム	388 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	53 µg
	アジの塩こうじ焼き	たんぱく質	18.7 g	糖質	60.7 g	カルシウム	68 mg	ビタミンB1	0.25 mg
	豚肉とこうや豆腐の肉豆腐風	脂質	17.5 g	食物繊維	3.5 g	リン	267 mg	ビタミンB2	0.16 mg
	なすの生姜風味	-	-	食塩相当量	2.1 g	鉄	1.8 mg	ビタミンC	6 mg
	いんげんのごま和え	-	-	-	-	-	-	-	-
4/3(金)	しば漬け青菜ご飯	熱量	515 kcal	炭水化物	68.7 g	カリウム	407 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	129 µg
	エビカツ	たんぱく質	20.0 g	糖質	65.5 g	カルシウム	86 mg	ビタミンB1	0.19 mg
	鶏肉と大根の照り煮	脂質	18.4 g	食物繊維	3.2 g	リン	248 mg	ビタミンB2	0.13 mg
	ほうれん草の白和え	-	-	食塩相当量	2.4 g	鉄	2.0 mg	ビタミンC	15 mg
	キャベツのカレー炒め	-	-	-	-	-	-	-	-

\* 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							
3/30(月)	和風ハンバーグ	熱量	419 kcal	炭水化物	37.6 g	カリウム	763 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	18 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	0.25 mg
	なすの生姜風味	脂質	24.5 g	食物繊維	8.1 g	リン	179 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	14 mg
	昆布煮	-	-	-	-	-	-	-	-
3/31(火)	エビ油香る！エビチリ	熱量	394 kcal	炭水化物	24.1 g	カリウム	629 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	176 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	19.3 g	糖質	19.4 g	カルシウム	106 mg	ビタミンB1	0.30 mg
	大豆と彩り野菜の味噌炒め	脂質	25.3 g	食物繊維	4.7 g	リン	256 mg	ビタミンB2	0.20 mg
	カニ風味ポテトサラダ	-	-	食塩相当量	2.7 g	鉄	2.0 mg	ビタミンC	28 mg
	チンゲン菜と人参のナムル	-	-	-	-	-	-	-	-
4/1(水)	国産イワシの生姜煮	熱量	360 kcal	炭水化物	24.1 g	カリウム	498 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	89 µg
	豚肉とこんにゃくの炒め物	たんぱく質	16.6 g	糖質	20.7 g	カルシウム	115 mg	ビタミンB1	0.21 mg
	花野菜のチーズ入りポテトサラダ	脂質	22.0 g	食物繊維	3.4 g	リン	276 mg	ビタミンB2	0.26 mg
	ほうれん草と竹輪の和え物	-	-	食塩相当量	2.9 g	鉄	1.9 mg	ビタミンC	25 mg
	もやしと人参のポン酢和え	-	-	-	-	-	-	-	-
4/2(木)	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	492 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	139 µg
	メンチカツ	たんぱく質	22.3 g	糖質	14.3 g	カルシウム	67 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	281 mg	ビタミンB2	0.23 mg
	豆豆サラダ	-	-	食塩相当量	2.3 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	28 mg
	大根のナムル	-	-	-	-	-	-	-	-
4/3(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	25.3 g	カルシウム	10 mg	ビタミンB1	0.18 mg
	彩り切干大根	脂質	22.4 g	食物繊維	5.8 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	-	-	-	-	-	-	-	-

\* 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							
3/30(月)	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
	貝と野菜の和風煮	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	-	-	-	-	-	-	-	-
3/31(火)	鶏肉のチャプチェ	熱量	479 kcal	炭水化物	35.1 g	カリウム	521 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	227 µg
	エビ油香る！エビチリ	たんぱく質	27.4 g	糖質	29.4 g	カルシウム	111 mg	ビタミンB1	0.19 mg
	大豆と彩り野菜の味噌炒め	脂質	27.1 g	食物繊維	5.7 g	リン	343 mg	ビタミンB2	0.26 mg
	カニ風味ポテトサラダ	-	-	食塩相当量	4.1 g	鉄	2.2 mg	ビタミンC	29 mg
	チンゲン菜と人参のナムル	-	-	-	-	-	-	-	-
4/1(水)	豚肉と高菜の炒め物	熱量	497 kcal	炭水化物	26.6 g	カリウム	782 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	127 µg
	国産イワシの生姜煮	たんぱく質	24.4 g	糖質	22.2 g	カルシウム	144 mg	ビタミンB1	0.48 mg
	花野菜のチーズ入りポテトサラダ	脂質	32.9 g	食物繊維	4.4 g	リン	373 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	3.6 g	鉄	2.6 mg	ビタミンC	44 mg
	もやしと人参のポン酢和え	-	-	-	-	-	-	-	-
4/2(木)	玉子焼き 甘酢あん	熱量	460 kcal	炭水化物	24.2 g	カリウム	456 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	106 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	1.9 mg	ビタミンC	27 mg
	大根のナムル	-	-	-	-	-	-	-	-
4/3(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	5.3 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	-	-	-	-	-	-	-	-

\* 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							
3/30(月)	白飯	熱量	333 kcal	炭水化物	47.4 g	カリウム	249 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	85 µg
	豚肉となすの和風炒め煮	たんぱく質	10.2 g	糖質	44.6 g	カルシウム	50 mg	ビタミンB1	0.19 mg
	大根と人参の炊き合わせ	脂質	11.9 g	食物繊維	2.8 g	リン	145 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	1.5 g	鉄	1.2 mg	ビタミンC	22 mg
	ブロッコリーのごま和え	-	-	-	-	-	-	-	-
3/31(火)	白飯	熱量	349 kcal	炭水化物	53.6 g	カリウム	258 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	11.5 g	糖質	50.0 g	カルシウム	20 mg	ビタミンB1	0.14 mg
	ほうれん草のクリームソース	脂質	10.6 g	食物繊維	3.6 g	リン	165 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	1.1 mg	ビタミンC	31 mg
	豆のコンソメ煮	-	-	-	-	-	-	-	-
4/1(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	49.0 g	カルシウム	14 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	3.3 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	-	-	-	-	-	-	-	-
4/2(木)	白飯	熱量	309 kcal	炭水化物	48.7 g	カリウム	400 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	62 µg
	サワラの西京焼き	たんぱく質	9.3 g	糖質	45.6 g	カルシウム	40 mg	ビタミンB1	0.13 mg
	切干大根のチャプチェ風	脂質	9.1 g	食物繊維	3.1 g	リン	126 mg	ビタミンB2	0.13 mg
	なすの生姜風味	-	-	食塩相当量	1.2 g	鉄	1.1 mg	ビタミンC	8 mg
	いんげんと人参のお浸し	-	-	-	-	-	-	-	-
4/3(金)	白飯	熱量	375 kcal	炭水化物	52.9 g	カリウム	314 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	124 µg
	エビカツ	たんぱく質	14.6 g	糖質	50.3 g	カルシウム	56 mg	ビタミンB1	0.14 mg
	鶏肉と大根の照り煮	脂質	12.0 g	食物繊維	2.6 g	リン	180 mg	ビタミンB2	0.12 mg
	ほうれん草の白和え	-	-	食塩相当量	1.2 g	鉄	1.4 mg	ビタミンC	19 mg
	キャベツのカレー炒め	-	-	-	-	-	-	-	-

\* 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							
3/30(月)	豚肉となすの和風炒め煮	熱量	227 kcal	炭水化物	13.5 g	カリウム	310 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	123 µg
	野菜の炊き合わせ	たんぱく質	10.3 g	糖質	10.5 g	カルシウム	70 mg	ビタミンB1	0.29 mg
	キャベツと蒸し鶏の味噌マヨサラダ	脂質	15.0 g	食物繊維	3.0 g	リン	141 mg	ビタミンB2	0.14 mg
	ブロッコリーのごま和え	-	-	食塩相当量	1.8 g	鉄	1.2 mg	ビタミンC	29 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
3/31(火)	あさりのクリームソース	熱量	235 kcal	炭水化物	22.7 g	カリウム	311 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	121 µg
	鶏肉とキャベツのコンソメ炒め	たんぱく質	12.5 g	糖質	18.6 g	カルシウム	55 mg	ビタミンB1	0.14 mg
	ブロッコリーとレーズンのナッツサラダ	脂質	11.6 g	食物繊維	4.1 g	リン	183 mg	ビタミンB2	0.14 mg
	豆のコンソメ煮	-	-	食塩相当量	1.9 g	鉄	5.4 mg	ビタミンC	32 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
4/1(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
		-	-	-	-	-	-	-	-
4/2(木)	アジの塩こうじ焼き	熱量	259 kcal	炭水化物	13.6 g	カリウム	370 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	53 µg
	豚肉とこうや豆腐の肉豆腐風	たんぱく質	14.7 g	糖質	10.4 g	カルシウム	66 mg	ビタミンB1	0.21 mg
	なすの生姜風味	脂質	16.2 g	食物繊維	3.2 g	リン	207 mg	ビタミンB2	0.16 mg
	いんげんのごま和え	-	-	食塩相当量	2.0 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	6 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
4/3(金)	エビカツ	熱量	291 kcal	炭水化物	20.3 g	カリウム	345 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	110 µg
	鶏肉と大根の照り煮	たんぱく質	15.9 g	糖質	17.9 g	カルシウム	58 mg	ビタミンB1	0.13 mg
	ほうれん草の白和え	脂質	16.6 g	食物繊維	2.4 g	リン	181 mg	ビタミンB2	0.08 mg
	キャベツのカレー炒め	-	-	食塩相当量	1.9 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	10 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							
3/30(月)	白飯	熱量	245 kcal	炭水化物	35.6 g	カリウム	243 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	83 µg
	豚肉となすの和風炒め煮	たんぱく質	7.3 g	糖質	33.2 g	カルシウム	41 mg	ビタミンB1	0.17 mg
	大根と人参の炊き合わせ	脂質	8.6 g	食物繊維	2.5 g	リン	110 mg	ビタミンB2	0.09 mg
	ブロッコリーのごま和え	-	-	食塩相当量	1.2 g	鉄	0.9 mg	ビタミンC	16 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
3/31(火)	白飯	熱量	281 kcal	炭水化物	38.6 g	カリウム	184 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	9.9 g	糖質	35.9 g	カルシウム	20 mg	ビタミンB1	0.11 mg
	ほうれん草のクリームソース	脂質	10.3 g	食物繊維	2.7 g	リン	137 mg	ビタミンB2	0.09 mg
	豆のコンソメ煮	-	-	食塩相当量	1.3 g	鉄	0.8 mg	ビタミンC	16 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
4/1(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	36.4 g	カルシウム	6 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	3.0 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
		-	-	-	-	-	-	-	-
4/2(木)	白飯	熱量	239 kcal	炭水化物	35.5 g	カリウム	258 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	9 µg
	サワラの西京焼き	たんぱく質	6.9 g	糖質	33.3 g	カルシウム	23 mg	ビタミンB1	0.08 mg
	なすの生姜風味	脂質	8.2 g	食物繊維	2.2 g	リン	96 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	いんげんと人参のお浸し	-	-	食塩相当量	1.0 g	鉄	0.8 mg	ビタミンC	3 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
4/3(金)	白飯	熱量	245 kcal	炭水化物	40.2 g	カリウム	169 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	118 µg
	エビカツ	たんぱく質	8.3 g	糖質	37.9 g	カルシウム	49 mg	ビタミンB1	0.09 mg
	ほうれん草の白和え	脂質	6.0 g	食物繊維	2.3 g	リン	107 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	1.1 mg	ビタミンC	17 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)

3/30(月)	白飯	白飯	無し
	豚肉となすの和風炒め煮	豚肉 なす 絹揚げ、小松菜	小麦・大豆・豚肉 小麦・大豆 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
3/31(火)	カニ風味かまぼことコーンの洋風ご飯	白だしご飯 カニ風味かまぼこ、コーン	小麦・そば・大豆 卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	あさりのクリームソース	パスタ ほうれん草入りクリームソース あさり	小麦 卵・小麦・乳成分・大豆・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
	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
	豆のコンソメ煮	豆のコンソメ煮	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
4/1(水)	白飯	白飯	無し
	鶏肉と玉子の炒め物	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
	野菜コロッケ	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
4/2(木)	白飯	白飯	無し
	アジの塩こうじ焼き	アジの塩こうじ焼き 蓮根と人参の炒り煮 玉子焼き	無し 小麦・大豆・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・そば・大豆・豚肉
	なすの生姜風味	なすの生姜風味	小麦・そば・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
4/3(金)	しば漬け青菜ご飯	白飯 しば漬け青菜	無し 小麦・そば・大豆・ごま
	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
	鶏肉と大根の照り煮	鶏肉と大根の炒り煮	小麦・大豆・鶏肉
	ほうれん草の白和え	ほうれん草の白和え	小麦・大豆・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、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。

# まごころおかず\_アレルギー表 (5日間)

3/30(月)	和風ハンバーグ	ハンバーグ 和風ソース スパゲティーパーセリ	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
	なすの生姜風味	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
	昆布煮	昆布煮	小麦・大豆
3/31(火)	エビ油香る！エビチリ	エビ 玉子とブロッコリーの和え物 チリソース	えび 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	ゆで豚とわかめのサラダ ※ごまドレッシング小袋付	豚肉 わかめ・野菜 ごまドレッシング	小麦・大豆・豚肉 無し 卵・小麦・大豆・ごま
	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	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
4/1(水)	国産イワシの生姜煮	イワシの生姜煮 蓮根とこうや豆腐の炒り煮	小麦・大豆 小麦・大豆・ごま
	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
	花野菜のチーズ入りポテトサラダ	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
4/2(木)	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
	しらすと野菜の炒め物	野菜炒め しらす	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 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
4/3(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
	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	小麦・落花生・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)

3/30(月)	和風ハンバーグ	ハンバーグ 和風ソース スパゲティ・パセリ ブロッコリー	卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・豚肉 小麦・大豆 小麦 無し
	貝と野菜の和風煮	豚肉と野菜の和風煮 貝の和風煮	小麦・大豆・豚肉 小麦・大豆
	なすの生姜風味	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
	昆布煮	昆布煮	小麦・大豆
3/31(火)	鶏肉のチャプチェ	鶏肉のチャプチェ風(鶏肉) 鶏肉のチャプチェ風(春雨)	小麦・大豆・鶏肉・りんご・ごま 小麦・大豆・ごま
	エビ油香る!エビチリ	エビ 玉子とブロッコリーの和え物 チリソース	えび 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	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	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
4/1(水)	豚肉と高菜の炒め物	キャベツとたけのこの高菜炒め 豚肉の炒め物 高菜、玉子	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆・豚肉 卵・小麦・大豆・ごま
	国産イワシの生姜煮	イワシの生姜煮 蓮根とこうや豆腐の炒り煮	小麦・大豆 小麦・大豆・ごま
	花野菜のチーズ入りポテトサラダ	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
4/2(木)	玉子焼き 甘酢あん	玉子焼き カニカマあん 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
	しらすと野菜の炒め物	野菜炒め しらす	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 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
4/3(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
	ホッケの塩焼き	ホッケの塩焼き しらたきの金平 玉子焼き	無し 小麦・さば・大豆・ごま 卵・小麦・乳成分・大豆
	彩り切干大根	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
	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)

3/30(月)	白飯	白飯	無し
	豚肉となすの和風炒め煮	豚肉の甘醤油 なす	小麦・大豆・豚肉 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
	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
3/31(火)	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・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
	豆のコンソメ煮	豆のコンソメ煮	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
4/1(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
	なますのゆず風味	なますのゆず風味	小麦
	ひじきと枝豆の炒り煮	ひじきと枝豆の炒り煮	小麦・大豆
4/2(木)	白飯	白飯	無し
	サワラの西京焼き	サワラの西京焼き ごぼう	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
	なすの生姜風味	なすの生姜風味	小麦・さば・大豆
	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
4/3(金)	白飯	白飯	無し
	エビカツ	エビカツ ブロッコリー	卵・小麦・乳成分・えび・大豆 無し
	鶏肉と大根の照り煮	鶏肉と大根の炒り煮	小麦・大豆・鶏肉
	ほうれん草の白和え	ほうれん草の白和え	小麦・大豆・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)

3/30(月)	豚肉となすの和風炒め煮	豚肉 なす 絹揚げ、小松菜	小麦・大豆・豚肉 小麦・大豆 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
3/31(火)	あさりのクリームソース	パスタ ほうれん草入りクリームソース あさり	小麦 卵・小麦・乳成分・大豆・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
	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
	豆のコンソメ煮	豆のコンソメ煮	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
4/1(水)	鶏肉と玉子の炒め物	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
	野菜コロッケ	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
4/2(木)	アジの塩こうじ焼き	アジの塩こうじ焼き 蓮根と人参の炒り煮 玉子焼き	無し 小麦・大豆・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
	なすの生姜風味	なすの生姜風味	小麦・さば・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
4/3(金)	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
	鶏肉と大根の照り煮	鶏肉と大根の炒り煮	小麦・大豆・鶏肉
	ほうれん草の白和え	ほうれん草の白和え	小麦・大豆・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）

3/30(月)	白飯	白飯	無し
	豚肉となすの和風炒め煮	豚肉の甘醤油 なす	小麦・大豆・豚肉 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
3/31(火)	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・豚肉
	豆のコンソメ煮	豆のコンソメ煮	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
4/1(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
4/2(木)	白飯	白飯	無し
	サワラの西京焼き	サワラの西京焼き ごぼう	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
	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
4/3(金)	白飯	白飯	無し
	エビカツ	エビカツ ブロッコリー	卵・小麦・乳成分・えび・大豆 無し
	ほうれん草の白和え	ほうれん草の白和え	小麦・大豆・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。