

まごころ御膳_栄養成分表 (5日間)

日付	献立	栄養成分							
4/6(月)	白飯	熱量	454 kcal	炭水化物	71.9 g	カリウム	453 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	49 µg
	国産イワシの梅煮	たんぱく質	13.4 g	糖質	68.8 g	カルシウム	11 mg	ビタミンB1	0.19 mg
	豚肉じゃが	脂質	12.8 g	食物繊維	3.1 g	リン	204 mg	ビタミンB2	0.16 mg
	いんげんとコーンのマヨサラダ	-	-	食塩相当量	2.3 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	19 mg
	キャベツと高菜の炒め物	-	-	-	-	-	-	-	-
4/7(火)	ひじきとそばろのご飯	熱量	539 kcal	炭水化物	64.5 g	カリウム	456 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	110 µg
	有機さく芋使用！牛肉と野菜の炒め物	たんぱく質	16.8 g	糖質	59.3 g	カルシウム	29 mg	ビタミンB1	0.16 mg
	海鮮しゅうまい	脂質	24.0 g	食物繊維	5.2 g	リン	193 mg	ビタミンB2	0.16 mg
	キャベツと薄揚げの和風ナムル	-	-	食塩相当量	1.9 g	鉄	2.3 mg	ビタミンC	23 mg
	ブロッコリーのおかか和え	-	-	-	-	-	-	-	-
4/8(水)	白飯	熱量	480 kcal	炭水化物	69.0 g	カリウム	289 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	68 µg
	鶏の唐揚げ	たんぱく質	19.1 g	糖質	66.6 g	カルシウム	30 mg	ビタミンB1	0.19 mg
	玉子といんげんの炒め物	脂質	14.6 g	食物繊維	2.4 g	リン	181 mg	ビタミンB2	0.38 mg
	たけのこの姫皮とわかめの和え物	-	-	食塩相当量	2.4 g	鉄	1.6 mg	ビタミンC	5 mg
	チンゲン菜と薄揚げの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-
4/9(木)	白飯	熱量	476 kcal	炭水化物	66.1 g	カリウム	448 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	59 µg
	豚肉とお豆のトマト煮	たんぱく質	13.7 g	糖質	61.7 g	カルシウム	28 mg	ビタミンB1	0.35 mg
	じゃが芋とウインナーのコンソメ煮	脂質	17.9 g	食物繊維	4.4 g	リン	190 mg	ビタミンB2	0.13 mg
	コールスローサラダ	-	-	食塩相当量	1.5 g	鉄	1.5 mg	ビタミンC	18 mg
	わかめとツナの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-
4/10(金)	椎茸と昆布のご飯	熱量	459 kcal	炭水化物	67.5 g	カリウム	403 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	69 µg
	白身魚フライ ※ソース小袋付	たんぱく質	14.6 g	糖質	63.0 g	カルシウム	47 mg	ビタミンB1	0.20 mg
	玉子ときくらげの中華炒め	脂質	15.5 g	食物繊維	4.5 g	リン	188 mg	ビタミンB2	0.15 mg
	シャキシャキごぼうサラダ	-	-	食塩相当量	1.9 g	鉄	1.8 mg	ビタミンC	7 mg
	枝豆のだし煮	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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							
4/6(月)	牛肉と菜の花のすき焼き 卵黄ソース	熱量	434 kcal	炭水化物	29.3 g	カリウム	538 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	166 µg
	美幌峠牧場生乳使用クリームコロッケ	たんぱく質	15.3 g	糖質	24.0 g	カルシウム	48 mg	ビタミンB1	0.12 mg
	じゃが芋と人参の金平	脂質	28.4 g	食物繊維	5.3 g	リン	190 mg	ビタミンB2	0.21 mg
	ブロッコリーと蒸し鶏の和え物	-	-	食塩相当量	2.4 g	鉄	1.9 mg	ビタミンC	36 mg
	大根とこんにゃくのサイコロ煮	-	-	-	-	-	-	-	-
4/7(火)	赤魚のみりん焼き	熱量	350 kcal	炭水化物	25.5 g	カリウム	704 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	21 µg
	豚肉と春雨の彩り炒め	たんぱく質	16.0 g	糖質	19.4 g	カルシウム	67 mg	ビタミンB1	0.25 mg
	切干大根と枝豆の煮物	脂質	20.6 g	食物繊維	6.1 g	リン	230 mg	ビタミンB2	0.18 mg
	カニ風味かまぼこのサラダ	-	-	食塩相当量	2.5 g	鉄	2.0 mg	ビタミンC	25 mg
	いんげんのごま和え	-	-	-	-	-	-	-	-
4/8(水)	豚肉のザーサイ炒め	熱量	409 kcal	炭水化物	22.8 g	カリウム	515 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	217 µg
	肉団子の黒酢ソース	たんぱく質	14.7 g	糖質	17.7 g	カルシウム	58 mg	ビタミンB1	0.34 mg
	人参の粒マスタードサラダ	脂質	29.6 g	食物繊維	5.1 g	リン	175 mg	ビタミンB2	0.17 mg
	ブロッコリーと玉子の和え物	-	-	食塩相当量	3.2 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	30 mg
	人参と薄揚げの金平	-	-	-	-	-	-	-	-
4/9(木)	味噌チキンカツ	熱量	434 kcal	炭水化物	24.7 g	カリウム	536 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	113 µg
	豚肉と野菜のポン酢ジュレ	たんぱく質	19.2 g	糖質	21.3 g	カルシウム	14 mg	ビタミンB1	0.28 mg
	豆腐そぼろの炒り煮	脂質	28.9 g	食物繊維	3.4 g	リン	180 mg	ビタミンB2	0.18 mg
	じゃが芋のシャキシャキサラダ	-	-	食塩相当量	2.4 g	鉄	1.5 mg	ビタミンC	18 mg
	白菜とえのきの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-
4/10(金)	エビと豚肉のオイスター炒め	熱量	381 kcal	炭水化物	23.9 g	カリウム	570 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	111 µg
	小籠包	たんぱく質	17.2 g	糖質	19.2 g	カルシウム	76 mg	ビタミンB1	0.81 mg
	もろみ醤油を使ったなすとキャベツの味噌炒め	脂質	24.8 g	食物繊維	4.7 g	リン	235 mg	ビタミンB2	0.21 mg
	豆のごま和えサラダ	-	-	食塩相当量	2.8 g	鉄	2.0 mg	ビタミンC	46 mg
	つきこんにゃくの真砂和え	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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。

まごころダブル_栄養成分表 (5日間)

日付	献立	栄養成分							
4/6(月)	牛肉と菜の花のすき焼き 卵黄ソース	熱量	551 kcal	炭水化物	40.8 g	カリウム	678 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	190 µg
	まぐろカツ ※ソース小袋付	たんぱく質	22.2 g	糖質	34.6 g	カルシウム	59 mg	ビタミンB1	0.18 mg
	じゃが芋と人参の金平	脂質	33.2 g	食物繊維	6.2 g	リン	249 mg	ビタミンB2	0.24 mg
	ブロッコリーと蒸し鶏の和え物	-	-	食塩相当量	3.0 g	鉄	2.7 mg	ビタミンC	40 mg
	大根とこんにゃくのサイコロ煮	-	-	-	-	-	-	-	-
4/7(火)	ほうれん草ときのこのガリバタチキン	熱量	528 kcal	炭水化物	30.3 g	カリウム	740 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	117 µg
	赤魚のみりん焼き	たんぱく質	30.1 g	糖質	23.0 g	カルシウム	79 mg	ビタミンB1	0.30 mg
	切干大根と枝豆の煮物	脂質	32.3 g	食物繊維	7.4 g	リン	393 mg	ビタミンB2	0.27 mg
	カニ風味かまぼこのサラダ	-	-	食塩相当量	3.1 g	鉄	2.2 mg	ビタミンC	14 mg
	いんげんのごま和え	-	-	-	-	-	-	-	-
4/8(水)	豚肉のザーサイ炒め	熱量	454 kcal	炭水化物	24.6 g	カリウム	628 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	185 µg
	サバの塩焼き	たんぱく質	22.3 g	糖質	18.6 g	カルシウム	42 mg	ビタミンB1	0.54 mg
	人参の粒マスタードサラダ	脂質	30.1 g	食物繊維	6.0 g	リン	262 mg	ビタミンB2	0.31 mg
	ブロッコリーと玉子の和え物	-	-	食塩相当量	3.3 g	鉄	2.5 mg	ビタミンC	27 mg
	人参と薄揚げの金平	-	-	-	-	-	-	-	-
4/9(木)	イカと牛肉のあごだし煮	熱量	526 kcal	炭水化物	33.8 g	カリウム	628 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	86 µg
	味噌チキンカツ	たんぱく質	22.9 g	糖質	29.3 g	カルシウム	93 mg	ビタミンB1	0.12 mg
	豆腐そぼろの炒り煮	脂質	32.6 g	食物繊維	4.5 g	リン	242 mg	ビタミンB2	0.18 mg
	じゃが芋のシャキシャキサラダ	-	-	食塩相当量	3.9 g	鉄	2.1 mg	ビタミンC	28 mg
	白菜とえのきの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-
4/10(金)	エビと豚肉のオイスター炒め	熱量	464 kcal	炭水化物	26.1 g	カリウム	881 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	227 µg
	鶏肉と玉子の親子煮風	たんぱく質	26.4 g	糖質	20.7 g	カルシウム	91 mg	ビタミンB1	0.58 mg
	もろみ醤油を使ったなすとキャベツの味噌炒め	脂質	29.0 g	食物繊維	5.4 g	リン	389 mg	ビタミンB2	0.42 mg
	豆のごま和えサラダ	-	-	食塩相当量	3.6 g	鉄	2.5 mg	ビタミンC	54 mg
	つきこんにゃくの真砂和え	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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。

まごころ小箱_栄養成分表 (5日間)

日付	献立	栄養成分							
4/6(月)	白飯	熱量	301 kcal	炭水化物	50.4 g	カリウム	350 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	68 µg
	銀ヒラスの西京焼き	たんぱく質	9.6 g	糖質	47.9 g	カルシウム	45 mg	ビタミンB1	0.13 mg
	ひき肉じゃが	脂質	6.8 g	食物繊維	2.5 g	リン	144 mg	ビタミンB2	0.09 mg
	わかめと薄揚げのおろし和え	-	-	食塩相当量	1.7 g	鉄	1.2 mg	ビタミンC	16 mg
	キャベツと高菜の炒め物	-	-	-	-	-	-	-	-
4/7(火)	白飯	熱量	355 kcal	炭水化物	53.3 g	カリウム	247 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	117 µg
	牛肉と根菜の炒め物	たんぱく質	10.0 g	糖質	49.9 g	カルシウム	33 mg	ビタミンB1	0.10 mg
	海鮮しゅうまい	脂質	11.7 g	食物繊維	3.4 g	リン	127 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	キャベツと薄揚げの和風ナムル	-	-	食塩相当量	1.2 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	23 mg
	ブロッコリーのおかか和え	-	-	-	-	-	-	-	-
4/8(水)	白飯	熱量	328 kcal	炭水化物	49.8 g	カリウム	217 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	26 µg
	鶏の唐揚げ	たんぱく質	11.9 g	糖質	47.9 g	カルシウム	38 mg	ビタミンB1	0.14 mg
	玉子といんげんの炒め物	脂質	9.4 g	食物繊維	1.9 g	リン	129 mg	ビタミンB2	0.21 mg
	たけのこの姫皮とわかめの和え物	-	-	食塩相当量	1.8 g	鉄	1.1 mg	ビタミンC	4 mg
	白菜と薄揚げのお浸し	-	-	-	-	-	-	-	-
4/9(木)	白飯	熱量	359 kcal	炭水化物	49.8 g	カリウム	356 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	43 µg
	豚肉とお豆のトマト煮	たんぱく質	10.3 g	糖質	46.2 g	カルシウム	28 mg	ビタミンB1	0.24 mg
	じゃが芋とウインナーのコンソメ煮	脂質	13.9 g	食物繊維	3.6 g	リン	143 mg	ビタミンB2	0.12 mg
	キャベツとかまぼこの生姜マヨサラダ	-	-	食塩相当量	1.2 g	鉄	1.2 mg	ビタミンC	24 mg
	わかめとツナの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-
4/10(金)	白飯	熱量	330 kcal	炭水化物	49.8 g	カリウム	249 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	4 µg
	白身魚フライ ※ソース小袋付	たんぱく質	9.6 g	糖質	47.2 g	カルシウム	10 mg	ビタミンB1	0.13 mg
	玉子ときくらげの中華風	脂質	10.9 g	食物繊維	2.6 g	リン	124 mg	ビタミンB2	0.09 mg
	やわらかごぼうサラダ	-	-	食塩相当量	1.2 g	鉄	1.0 mg	ビタミンC	10 mg
	枝豆のだし煮	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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。

まごころ手鞠_栄養成分表 (5日間)

日付	献立	栄養成分							
4/6(月)	国産イワシの梅煮	熱量	226 kcal	炭水化物	21.3 g	カリウム	435 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	49 µg
	豚肉じゃが	たんぱく質	9.7 g	糖質	18.5 g	カルシウム	9 mg	ビタミンB1	0.16 mg
	いんげんとコーンのマヨサラダ	脂質	11.3 g	食物繊維	2.8 g	リン	144 mg	ビタミンB2	0.15 mg
	キャベツと高菜の炒め物	-	-	食塩相当量	2.2 g	鉄	1.2 mg	ビタミンC	19 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
4/7(火)	有機きく芋使用！牛肉と野菜の炒め物	熱量	294 kcal	炭水化物	15.4 g	カリウム	366 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	78 µg
	海鮮しゅうまい	たんぱく質	11.2 g	糖質	11.1 g	カルシウム	23 mg	ビタミンB1	0.09 mg
	キャベツと薄揚げの和風ナムル	脂質	20.9 g	食物繊維	4.3 g	リン	125 mg	ビタミンB2	0.14 mg
	ブロッコリーのおかか和え	-	-	食塩相当量	1.6 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	23 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
4/8(水)	鶏の唐揚げ	熱量	250 kcal	炭水化物	18.3 g	カリウム	270 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	68 µg
	玉子といんげんの炒め物	たんぱく質	15.3 g	糖質	16.2 g	カルシウム	28 mg	ビタミンB1	0.15 mg
	たけのこの姫皮とわかめの和え物	脂質	13.3 g	食物繊維	2.1 g	リン	121 mg	ビタミンB2	0.35 mg
	チンゲン菜と薄揚げの和え物	-	-	食塩相当量	2.4 g	鉄	1.0 mg	ビタミンC	5 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
4/9(木)	豚肉とお豆のトマト煮	熱量	245 kcal	炭水化物	15.7 g	カリウム	430 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	59 µg
	じゃが芋とウインナーのコンソメ煮	たんぱく質	9.8 g	糖質	11.6 g	カルシウム	26 mg	ビタミンB1	0.30 mg
	コールスローサラダ	脂質	16.6 g	食物繊維	4.1 g	リン	130 mg	ビタミンB2	0.12 mg
	わかめとツナの和え物	-	-	食塩相当量	1.5 g	鉄	1.0 mg	ビタミンC	18 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
4/10(金)	白身魚フライ ※ソース小袋付	熱量	228 kcal	炭水化物	16.5 g	カリウム	336 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	69 µg
	玉子ときくらげの中華炒め	たんぱく質	10.3 g	糖質	13.6 g	カルシウム	39 mg	ビタミンB1	0.15 mg
	シャキシャキごぼうサラダ	脂質	14.1 g	食物繊維	2.9 g	リン	123 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	枝豆のだし煮	-	-	食塩相当量	1.5 g	鉄	1.1 mg	ビタミンC	6 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							
4/6(月)	白飯	熱量	239 kcal	炭水化物	38.4 g	カリウム	294 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	67 µg
	銀ヒラスの西京焼き	たんぱく質	8.0 g	糖質	36.5 g	カルシウム	22 mg	ビタミンB1	0.12 mg
	ひき肉じゃが	脂質	6.0 g	食物繊維	1.9 g	リン	110 mg	ビタミンB2	0.08 mg
	キャベツと高菜の炒め物	-	-	食塩相当量	1.4 g	鉄	0.8 mg	ビタミンC	15 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
4/7(火)	白飯	熱量	283 kcal	炭水化物	41.2 g	カリウム	203 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	78 µg
	牛肉と根菜の炒め物	たんぱく質	8.1 g	糖質	38.3 g	カルシウム	32 mg	ビタミンB1	0.07 mg
	海鮮しゅうまい	脂質	9.6 g	食物繊維	2.9 g	リン	109 mg	ビタミンB2	0.09 mg
	ブロッコリーのおかか和え	-	-	食塩相当量	1.1 g	鉄	1.2 mg	ビタミンC	18 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
4/8(水)	白飯	熱量	231 kcal	炭水化物	37.7 g	カリウム	153 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	18 µg
	鶏の唐揚げ	たんぱく質	9.0 g	糖質	36.5 g	カルシウム	27 mg	ビタミンB1	0.10 mg
	たけのこの姫皮とわかめの和え物	脂質	5.1 g	食物繊維	1.2 g	リン	93 mg	ビタミンB2	0.17 mg
	白菜と薄揚げのお浸し	-	-	食塩相当量	1.3 g	鉄	0.9 mg	ビタミンC	3 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
4/9(木)	白飯	熱量	282 kcal	炭水化物	35.2 g	カリウム	264 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	18 µg
	豚肉とお豆のトマト煮	たんぱく質	8.6 g	糖質	32.5 g	カルシウム	24 mg	ビタミンB1	0.20 mg
	キャベツとかまぼこの生姜マヨサラダ	脂質	12.4 g	食物繊維	2.7 g	リン	117 mg	ビタミンB2	0.09 mg
	わかめとツナの和え物	-	-	食塩相当量	1.0 g	鉄	0.9 mg	ビタミンC	19 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
4/10(金)	白飯	熱量	265 kcal	炭水化物	37.7 g	カリウム	204 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	3 µg
	白身魚フライ ※ソース小袋付	たんぱく質	7.8 g	糖質	35.6 g	カルシウム	12 mg	ビタミンB1	0.09 mg
	やわらかごぼうサラダ	脂質	9.5 g	食物繊維	2.1 g	リン	102 mg	ビタミンB2	0.05 mg
	枝豆のだし煮	-	-	食塩相当量	0.9 g	鉄	0.9 mg	ビタミンC	4 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)

4/6(月)	白飯	白飯	無し
	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
4/7(火)	ひじきとそばろのご飯	白飯 ひじきのそばろご飯	無し 卵・小麦・大豆・鶏肉
	有機きく芋使用！牛肉と野菜の炒め物	牛肉と野菜の炒め物 人参といんげんの炒め物	小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・さば・大豆
	海鮮しゅうまい	海鮮しゅうまい もやし、ニラ	卵・小麦・えび・いか・大豆・豚肉 ごま
	キャベツと薄揚げの和風ナムル	キャベツと薄揚げの和風ナムル	小麦・さば・大豆・ごま
	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
4/8(水)	白飯	白飯	無し
	鶏の唐揚げ	鶏の唐揚げ ツイストマカロニパセリ	小麦・大豆・鶏肉 小麦
	玉子といんげんの炒め物	玉子といんげんの炒め物	卵・小麦・乳成分・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	たけのこの姫皮とわかめの和え物	たけのこの姫皮とわかめの和え物	小麦・乳成分・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉
	チンゲン菜と薄揚げの和え物	チンゲン菜と薄揚げの和え物	小麦・大豆
4/9(木)	白飯	白飯	無し
	豚肉とお豆のトマト煮	豚肉のトマト煮 豆のトマト煮 ブロッコリー	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 大豆 無し
	じゃが芋とウインナーのコンソメ煮	ウインナーと野菜のコンソメ煮 じゃが芋のコンソメ煮	小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン
	コールスローサラダ	コールスローサラダ	卵・小麦・大豆
	わかめとツナの和え物	わかめとツナの和え物	無し
4/10(金)	椎茸と昆布のご飯	白飯 椎茸と昆布	無し 小麦・大豆
	白身魚フライ ※ソース小袋付	白身魚フライ ソース小袋	小麦・大豆 大豆・りんご
	玉子ときくらげの中華炒め	玉子ときくらげの中華炒め	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	シャキシャキごぼうサラダ	シャキシャキごぼうサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・ごま
	枝豆のだし煮	枝豆のだし煮	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。

まごころおかず_アレルギー表 (5日間)

4/6(月)	牛肉と菜の花のすき焼き 卵黄ソース	牛すき焼き 人参の煮物 菜の花 卵黄ソース	小麦・牛肉・大豆 小麦・大豆・鶏肉 無し 卵・乳成分・大豆・ゼラチン
	美幌峠牧場生乳使用クリームコロッケ	美幌峠牧場生乳使用クリームコロッケ	卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
	じゃが芋と人参の金平	じゃが芋と人参の金平	小麦・大豆・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
	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
4/7(火)	赤魚のみりん焼き	赤魚のみりん焼き 蓮根とごうや豆腐の炒り煮 玉子焼き	小麦・大豆 小麦・大豆・ごま 卵・小麦・乳成分・大豆
	豚肉と春雨の彩り炒め	豚肉と春雨の彩り炒め	小麦・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
	カニ風味かまぼこのサラダ	カニ風味かまぼこのサラダ	卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・豚肉
	いんげんのごま和え	いんげんのごま和え	小麦・大豆・ごま
4/8(水)	豚肉のザーサイ炒め	豚肉とザーサイの炒め物 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
	肉団子の黒酢ソース	肉団子の黒酢ソース チンゲン菜と玉ねぎの添え	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	人参の粒マスタードサラダ	人参の粒マスタードサラダ	卵・小麦・落花生・大豆・豚肉・りんご
	ブロッコリーと玉子の和え物	ブロッコリーと玉子の和え物	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・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
4/9(木)	味噌チキンカツ	チキンカツ 味噌カツソース ブロッコリー	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ごま 無し
	豚肉と野菜のポン酢ジュレ	豚肉と野菜の炒め物 ポン酢ジュレソース	小麦・大豆・豚肉 小麦・大豆・ゼラチン
	豆腐そぼろの炒り煮	豆腐そぼろの炒り煮	小麦・大豆
	じゃが芋のシャキシャキサラダ	じゃが芋のシャキシャキサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆
	白菜とえのきの和え物	白菜とえのきの和え物	小麦・さば・大豆
4/10(金)	エビと豚肉のオイスター炒め	豚肉のオイスター炒め ブロッコリーともやしのオイスター炒め エビのオイスター炒め	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	小籠包	小籠包 白菜と湯葉の炒め物	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま 小麦・さば・大豆・ごま
	もろみ醤油を使ったなすとキャベツの味噌炒め	もろみ醤油を使ったなすとキャベツの味噌炒め	小麦・大豆
	豆のごま和えサラダ	豆のごま和えサラダ	小麦・大豆・ごま
	つきこんにゃくの真砂和え	つきこんにゃくの真砂和え	小麦・大豆・ゼラチン

* 『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)

4/6(月)	牛肉と菜の花のすき焼き 卵黄ソース	牛すき焼き 人参の煮物 菜の花 卵黄ソース	小麦・牛肉・大豆 小麦・大豆・鶏肉 無し 卵・乳成分・大豆・ゼラチン
	まぐろカツ ※ソース小袋付	まぐろカツ スパゲティー和風 ソース小袋	小麦・大豆 小麦・大豆 大豆・りんご
	じゃが芋と人参の金平	じゃが芋と人参の金平	小麦・大豆・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
	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
4/7(火)	ほうれん草ときのこのガリ батаチキン	鶏肉と玉ねぎのバター醤油 ほうれん草ときのこのガーリックバター炒め ガリ батаフリ	小麦・乳成分・大豆・鶏肉 小麦・乳成分・大豆 小麦・乳成分・大豆
	赤魚のみりん焼き	赤魚のみりん焼き 蓮根とこうや豆腐の炒り煮	小麦・大豆 小麦・大豆・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
	カニ風味かまぼこのサラダ	カニ風味かまぼこのサラダ	卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・豚肉
	いんげんのごま和え	いんげんのごま和え	小麦・大豆・ごま
4/8(水)	豚肉のザーサイ炒め	豚肉とザーサイの炒め物 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
	サバの塩焼き	サバの塩焼き 金時豆	小麦・さば・大豆 無し
	人参の粒マスタードサラダ	人参の粒マスタードサラダ	卵・小麦・落花生・大豆・豚肉・りんご
	ブロッコリーと玉子の和え物	ブロッコリーと玉子の和え物	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・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
4/9(木)	イカと牛肉のあごだし煮	牛肉と野菜のあごだし煮 大根のあごだし煮 イカ 切り昆布のあごだしあん	小麦・牛肉・さば・大豆 小麦・さば・大豆 いか 小麦・大豆
	味噌チキンカツ	チキンカツ 味噌カツソース ブロッコリー	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ごま 無し
	豆腐そぼろの炒り煮	豆腐そぼろの炒り煮	小麦・大豆
	じゃが芋のシャキシャキサラダ	じゃが芋のシャキシャキサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆
	白菜とえのきの和え物	白菜とえのきの和え物	小麦・さば・大豆
4/10(金)	エビと豚肉のオイスター炒め	豚肉のオイスター炒め ブロッコリーともやしのオイスター炒め エビのオイスター炒め	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	鶏肉と玉子の親子煮風	鶏肉 玉子あん ほうれん草	大豆・鶏肉 卵・小麦・さば・大豆・ゼラチン 小麦・さば・大豆
	もろみ醤油を使ったなすとキャベツの味噌炒め	もろみ醤油を使ったなすとキャベツの味噌炒め	小麦・大豆
	豆のごま和えサラダ	豆のごま和えサラダ	小麦・大豆・ごま
	つきこんにゃくの真砂和え	つきこんにゃくの真砂和え	小麦・大豆・ゼラチン

* 『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)

4/6(月)	白飯	白飯	無し
	銀ヒラスの西京焼き	銀ヒラスの西京焼き 蓮根炒り煮	大豆 小麦・大豆・ごま
	ひき肉じゃが	じゃが芋の煮物 ひき肉じゃが	小麦・さば・大豆・りんご・ゼラチン 小麦・大豆・豚肉
	わかめと薄揚げのおろし和え	わかめと薄揚げのおろし和え	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
4/7(火)	白飯	白飯	無し
	牛肉と根菜の炒め物	牛肉、玉ねぎ 根菜の炒め物	小麦・牛肉・大豆 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	海鮮しゅうまい	海鮮しゅうまい ザーサイと春雨	卵・小麦・えび・いか・大豆・豚肉 小麦・大豆・ごま
	キャベツと薄揚げの和風ナムル	キャベツと薄揚げの和風ナムル	小麦・さば・大豆・ごま
	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
4/8(水)	白飯	白飯	無し
	鶏の唐揚げ	鶏の唐揚げ ツイストマカロニパセリ	小麦・大豆・鶏肉 小麦
	玉子といんげんの炒め物	玉子といんげんの炒め物	卵・小麦・乳成分・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	たけのこの姫皮とわかめの和え物	たけのこの姫皮とわかめの和え物	小麦・乳成分・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉
	白菜と薄揚げのお浸し	白菜と薄揚げのお浸し	小麦・さば・大豆
4/9(木)	白飯	白飯	無し
	豚肉とお豆のトマト煮	豚肉のトマト煮 豆のトマト煮 ブロッコリー	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 大豆 無し
	じゃが芋とウインナーのコンソメ煮	ウインナーと野菜のコンソメ煮 じゃが芋のコンソメ煮	小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン
	キャベツとかまぼこの生姜マヨサラダ	キャベツとかまぼこの生姜マヨサラダ	卵・小麦・大豆
	わかめとツナのお浸し	わかめとツナのお浸し	無し
4/10(金)	白飯	白飯	無し
	白身魚フライ ※ソース小袋付	白身魚フライ ソース小袋	小麦・大豆 大豆・りんご
	玉子ときくらげの中華風	玉子ときくらげの中華風	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	やわらかごぼうサラダ	やわらかごぼうサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・ごま
	枝豆のだし煮	枝豆のだし煮	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)

4/6(月)	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
4/7(火)	有機きく芋使用！牛肉と野菜の炒め物	牛肉と野菜の炒め物 人参といんげんの炒め物	小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・さば・大豆
	海鮮しゅうまい	海鮮しゅうまい もやし、ニラ	卵・小麦・えび・いか・大豆・豚肉 ごま
	キャベツと薄揚げの和風ナムル	キャベツと薄揚げの和風ナムル	小麦・さば・大豆・ごま
	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
4/8(水)	鶏の唐揚げ	鶏の唐揚げ ツイストマカロニパセリ	小麦・大豆・鶏肉 小麦
	玉子といんげんの炒め物	玉子といんげんの炒め物	卵・小麦・乳成分・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	たけのこの姫皮とわかめの和え物	たけのこの姫皮とわかめの和え物	小麦・乳成分・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉
	チンゲン菜と薄揚げの和え物	チンゲン菜と薄揚げの和え物	小麦・大豆
4/9(木)	豚肉とお豆のトマト煮	豚肉のトマト煮 豆のトマト煮 ブロッコリー	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 大豆 無し
	じゃが芋とウインナーのコンソメ煮	ウインナーと野菜のコンソメ煮 じゃが芋のコンソメ煮	小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン
	コールスローサラダ	コールスローサラダ	卵・小麦・大豆
	わかめとツナの和え物	わかめとツナの和え物	無し
4/10(金)	白身魚フライ ※ソース小袋付	白身魚フライ ソース小袋	小麦・大豆 大豆・りんご
	玉子ときくらげの中華炒め	玉子ときくらげの中華炒め	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	シャキシャキごぼうサラダ	シャキシャキごぼうサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・ごま
	枝豆のだし煮	枝豆のだし煮	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。

まごころ小箱（小）_アレルギー表（5日間）

4/6(月)	白飯	白飯	無し
	銀ヒラスの西京焼き	銀ヒラスの西京焼き 蓮根炒り煮	大豆 小麦・大豆・ごま
	ひき肉じゃが	じゃが芋の煮物 ひき肉じゃが	小麦・さば・大豆・りんご・ゼラチン 小麦・大豆・豚肉
	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
4/7(火)	白飯	白飯	無し
	牛肉と根菜の炒め物	牛肉、玉ねぎ 根菜の炒め物	小麦・牛肉・大豆 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	海鮮しゅうまい	海鮮しゅうまい ザーサイと春雨	卵・小麦・えび・いか・大豆・豚肉 小麦・大豆・ごま
	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
4/8(水)	白飯	白飯	無し
	鶏の唐揚げ	鶏の唐揚げ ツイストマカロニパセリ	小麦・大豆・鶏肉 小麦
	たけのこの姫皮とわかめの和え物	たけのこの姫皮とわかめの和え物	小麦・乳成分・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉
	白菜と薄揚げのお浸し	白菜と薄揚げのお浸し	小麦・さば・大豆
4/9(木)	白飯	白飯	無し
	豚肉とお豆のトマト煮	豚肉のトマト煮 豆のトマト煮 ブロッコリー	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 大豆 無し
	キャベツとかまぼこの生姜マヨサラダ	キャベツとかまぼこの生姜マヨサラダ	卵・小麦・大豆
	わかめとツナのとえ物	わかめとツナのとえ物	無し
4/10(金)	白飯	白飯	無し
	白身魚フライ ※ソース小袋付	白身魚フライ ソース小袋	小麦・大豆 大豆・りんご
	やわらかごぼうサラダ	やわらかごぼうサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・ごま
	枝豆のだし煮	枝豆のだし煮	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。