

まごころ御膳_栄養成分表 (5日間)

日付	献立	栄養成分							
4/13(月)	白飯	熱量	452 kcal	炭水化物	73.4 g	カリウム	380 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	42 µg
	ポークデミ	たんぱく質	12.8 g	糖質	70.0 g	カルシウム	17 mg	ビタミンB1	1.92 mg
	花がんとじゃが芋のコンソメ煮	脂質	12.5 g	食物繊維	3.4 g	リン	175 mg	ビタミンB2	0.13 mg
	カリフラワーとキャベツのマリネ	-	-	食塩相当量	2.1 g	鉄	1.4 mg	ビタミンC	25 mg
	いんげんとコーンの炒め物	-	-	-	-	-	-	-	-
4/14(火)	高菜明太風味ご飯	熱量	480 kcal	炭水化物	72.5 g	カリウム	357 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	104 µg
	肉じゃがコロッケ	たんぱく質	12.8 g	糖質	68.4 g	カルシウム	73 mg	ビタミンB1	0.19 mg
	こうや豆腐とそばろのカレー炒め	脂質	15.7 g	食物繊維	4.1 g	リン	176 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	根菜と青菜の和え物	-	-	食塩相当量	2.2 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	25 mg
	ほうれん草ともやしのわさび醤油和え	-	-	-	-	-	-	-	-
4/15(水)	白飯	熱量	509 kcal	炭水化物	74.8 g	カリウム	623 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	54 µg
	八宝菜	たんぱく質	13.1 g	糖質	70.3 g	カルシウム	76 mg	ビタミンB1	0.24 mg
	さつまいもの金平	脂質	18.2 g	食物繊維	4.5 g	リン	212 mg	ビタミンB2	0.17 mg
	湯葉とひじきの和風サラダ	-	-	食塩相当量	2.1 g	鉄	2.3 mg	ビタミンC	29 mg
	大根と人参の煮物	-	-	-	-	-	-	-	-
4/16(木)	白飯	熱量	459 kcal	炭水化物	64.5 g	カリウム	536 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	81 µg
	サーモンの塩焼き	たんぱく質	18.6 g	糖質	60.5 g	カルシウム	51 mg	ビタミンB1	0.32 mg
	豚肉と根菜の金平	脂質	14.1 g	食物繊維	4.0 g	リン	275 mg	ビタミンB2	0.17 mg
	豆豆サラダ	-	-	食塩相当量	1.8 g	鉄	1.6 mg	ビタミンC	10 mg
	白菜とえのきの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-
4/17(金)	菜飯	熱量	523 kcal	炭水化物	70.0 g	カリウム	600 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	115 µg
	鶏肉の甘酢だれ	たんぱく質	21.7 g	糖質	65.7 g	カルシウム	12 mg	ビタミンB1	0.17 mg
	ブロッコリーのカニ風味あんかけ	脂質	18.0 g	食物繊維	4.3 g	リン	273 mg	ビタミンB2	0.20 mg
	キャベツとツナのやみつきサラダ	-	-	食塩相当量	3.5 g	鉄	2.0 mg	ビタミンC	49 mg
	煮豆	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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							
4/13(月)	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	366 kcal	炭水化物	28.6 g	カリウム	583 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	154 µg
	豚肉と里芋の煮物	たんぱく質	16.0 g	糖質	24.1 g	カルシウム	54 mg	ビタミンB1	0.30 mg
	人参とグリーンピースのマヨサラダ	脂質	21.7 g	食物繊維	4.5 g	リン	209 mg	ビタミンB2	0.20 mg
	ひじきと丸天の炒り煮	-	-	食塩相当量	3.0 g	鉄	2.3 mg	ビタミンC	13 mg
	ほうれん草とハムの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-
4/14(火)	豚肉と小松菜の玉子中華炒め	熱量	414 kcal	炭水化物	31.1 g	カリウム	592 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	116 µg
	海鮮しゅうまい	たんぱく質	16.7 g	糖質	26.3 g	カルシウム	96 mg	ビタミンB1	0.46 mg
	さつまいもと大豆の甘辛煮	脂質	25.8 g	食物繊維	4.8 g	リン	197 mg	ビタミンB2	0.21 mg
	切干大根の青じそサラダ	-	-	食塩相当量	2.6 g	鉄	1.5 mg	ビタミンC	31 mg
	白菜と人参の中華和え	-	-	-	-	-	-	-	-
4/15(水)	白身魚 白味噌ごまだれ	熱量	395 kcal	炭水化物	26.4 g	カリウム	491 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	36 µg
	豚肉とこんにゃくの炒め物	たんぱく質	16.7 g	糖質	22.4 g	カルシウム	69 mg	ビタミンB1	0.26 mg
	大豆と野菜の炒め物	脂質	24.9 g	食物繊維	4.0 g	リン	200 mg	ビタミンB2	0.16 mg
	真砂のマカロニサラダ	-	-	食塩相当量	2.5 g	鉄	1.4 mg	ビタミンC	13 mg
	キャベツのカレー炒め	-	-	-	-	-	-	-	-
4/16(木)	鶏肉のねぎ塩だれ	熱量	382 kcal	炭水化物	22.2 g	カリウム	750 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	259 µg
	豚肉とキャベツのクリーム煮	たんぱく質	18.9 g	糖質	18.5 g	カルシウム	82 mg	ビタミンB1	0.38 mg
	ほうれん草と薄揚げの和え物	脂質	25.0 g	食物繊維	3.7 g	リン	271 mg	ビタミンB2	0.33 mg
	さつまいもとハムのごまマヨサラダ	-	-	食塩相当量	2.8 g	鉄	1.6 mg	ビタミンC	19 mg
	切干大根のトマト風味	-	-	-	-	-	-	-	-
4/17(金)	アジの醤油焼き	熱量	349 kcal	炭水化物	28.6 g	カリウム	578 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	89 µg
	じゃが芋と揚げボールの和風きのこあん	たんぱく質	17.7 g	糖質	24.6 g	カルシウム	41 mg	ビタミンB1	0.14 mg
	ひき肉と野菜の炒め物	脂質	18.9 g	食物繊維	4.0 g	リン	219 mg	ビタミンB2	0.16 mg
	キャベツとレーズンの甘酢和え	-	-	食塩相当量	2.4 g	鉄	1.5 mg	ビタミンC	32 mg
	枝豆のペペロンチーノ風	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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							
4/13(月)	豚肉とホルモンの味噌炒め	熱量	458 kcal	炭水化物	33.6 g	カリウム	686 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	201 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	19.7 g	糖質	28.1 g	カルシウム	68 mg	ビタミンB1	0.28 mg
	人参とグリーンピースのマヨサラダ	脂質	28.4 g	食物繊維	5.6 g	リン	261 mg	ビタミンB2	0.28 mg
	ひじきと丸天の炒り煮	-	-	食塩相当量	3.5 g	鉄	2.8 mg	ビタミンC	28 mg
	ほうれん草とハムの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-
4/14(火)	豚肉と小松菜の玉子中華炒め	熱量	498 kcal	炭水化物	30.5 g	カリウム	703 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	155 µg
	国産イワシの梅煮	たんぱく質	23.4 g	糖質	26.6 g	カルシウム	75 mg	ビタミンB1	0.52 mg
	さつまいもと大豆の甘辛煮	脂質	31.6 g	食物繊維	3.9 g	リン	260 mg	ビタミンB2	0.30 mg
	海鮮しゅうまい	-	-	食塩相当量	3.2 g	鉄	2.1 mg	ビタミンC	33 mg
	白菜と人参の中華和え	-	-	-	-	-	-	-	-
4/15(水)	豚肉の旨煮	熱量	499 kcal	炭水化物	31.8 g	カリウム	725 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	92 µg
	白身魚 白味噌ごまだれ	たんぱく質	23.2 g	糖質	27.1 g	カルシウム	87 mg	ビタミンB1	0.49 mg
	大豆と野菜の炒め物	脂質	31.5 g	食物繊維	4.7 g	リン	284 mg	ビタミンB2	0.27 mg
	真砂のマカロニサラダ	-	-	食塩相当量	3.3 g	鉄	1.8 mg	ビタミンC	22 mg
	キャベツのカレー炒め	-	-	-	-	-	-	-	-
4/16(木)	エビフライ&オムレツ デミグラスソース	熱量	450 kcal	炭水化物	37.1 g	カリウム	685 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	215 µg
	鶏肉のねぎ塩だれ	たんぱく質	20.4 g	糖質	33.1 g	カルシウム	94 mg	ビタミンB1	1.17 mg
	ほうれん草と薄揚げの和え物	脂質	25.3 g	食物繊維	4.1 g	リン	297 mg	ビタミンB2	0.31 mg
	さつまいもとハムのごまマヨサラダ	-	-	食塩相当量	3.2 g	鉄	1.9 mg	ビタミンC	17 mg
	切干大根のトマト風味	-	-	-	-	-	-	-	-
4/17(金)	牛肉となすの和風煮 生姜トッピング	熱量	578 kcal	炭水化物	25.2 g	カリウム	581 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	102 µg
	アジの醤油焼き	たんぱく質	24.9 g	糖質	21.4 g	カルシウム	41 mg	ビタミンB1	0.17 mg
	ひき肉と野菜の炒め物	脂質	41.7 g	食物繊維	3.8 g	リン	286 mg	ビタミンB2	0.23 mg
	キャベツとレーズンの甘酢和え	-	-	食塩相当量	2.9 g	鉄	2.3 mg	ビタミンC	38 mg
	枝豆のペペロンチーノ風	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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							
4/13(月)	白飯	熱量	329 kcal	炭水化物	52.7 g	カリウム	283 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	42 µg
	ポークデミ	たんぱく質	9.7 g	糖質	50.0 g	カルシウム	13 mg	ビタミンB1	1.34 mg
	花がんとじゃが芋のコンソメ煮	脂質	9.4 g	食物繊維	2.8 g	リン	130 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	カリフラワーとキャベツのマリネ	-	-	食塩相当量	1.7 g	鉄	1.2 mg	ビタミンC	22 mg
	いんげんとツナのナムル	-	-	-	-	-	-	-	-
4/14(火)	白飯	熱量	326 kcal	炭水化物	54.6 g	カリウム	314 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	103 µg
	南瓜コロッケ	たんぱく質	8.7 g	糖質	50.9 g	カルシウム	8 mg	ビタミンB1	0.12 mg
	こうや豆腐とそばろのカレー炒め	脂質	8.5 g	食物繊維	3.7 g	リン	127 mg	ビタミンB2	0.07 mg
	根菜と青菜の和え物	-	-	食塩相当量	1.5 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	21 mg
	わかめと彩り野菜のお浸し	-	-	-	-	-	-	-	-
4/15(水)	白飯	熱量	370 kcal	炭水化物	53.3 g	カリウム	443 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	62 µg
	八宝菜	たんぱく質	9.7 g	糖質	49.8 g	カルシウム	36 mg	ビタミンB1	0.19 mg
	さつまいもの金平	脂質	13.8 g	食物繊維	3.5 g	リン	151 mg	ビタミンB2	0.12 mg
	湯葉とひじきの和風サラダ	-	-	食塩相当量	1.5 g	鉄	1.8 mg	ビタミンC	19 mg
	大根と人参の煮物	-	-	-	-	-	-	-	-
4/16(木)	白飯	熱量	343 kcal	炭水化物	49.7 g	カリウム	435 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	49 µg
	サーモンの塩焼き	たんぱく質	14.0 g	糖質	45.9 g	カルシウム	47 mg	ビタミンB1	0.20 mg
	里芋そばろ	脂質	10.0 g	食物繊維	3.8 g	リン	199 mg	ビタミンB2	0.13 mg
	豆豆サラダ	-	-	食塩相当量	1.2 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	6 mg
	ほうれん草のわさび醤油和え	-	-	-	-	-	-	-	-
4/17(金)	白飯	熱量	301 kcal	炭水化物	54.4 g	カリウム	286 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	228 µg
	チキンフリッター 甘酢だれ	たんぱく質	10.4 g	糖質	50.4 g	カルシウム	56 mg	ビタミンB1	0.12 mg
	ブロッコリーのカニ風味あんかけ	脂質	5.4 g	食物繊維	4.0 g	リン	162 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	キャベツとツナのやみつきサラダ	-	-	食塩相当量	1.7 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	33 mg
	煮豆	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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							
4/13(月)	ポークデミ	熱量	222 kcal	炭水化物	22.7 g	カリウム	361 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	42 µg
	花がんとじゃが芋のコンソメ煮	たんぱく質	8.9 g	糖質	19.6 g	カルシウム	15 mg	ビタミンB1	1.88 mg
	カリフラワーとキャベツのマリネ	脂質	11.1 g	食物繊維	3.1 g	リン	115 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	いんげんとコーンの炒め物	-	-	食塩相当量	2.1 g	鉄	0.9 mg	ビタミンC	25 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
4/14(火)	肉じゃがコロッケ	熱量	261 kcal	炭水化物	24.9 g	カリウム	319 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	95 µg
	こうや豆腐とそばろのカレー炒め	たんぱく質	8.6 g	糖質	21.3 g	カルシウム	66 mg	ビタミンB1	0.14 mg
	根菜と青菜の和え物	脂質	14.2 g	食物繊維	3.6 g	リン	112 mg	ビタミンB2	0.07 mg
	ほうれん草ともやしのわさび醤油和え	-	-	食塩相当量	1.8 g	鉄	1.2 mg	ビタミンC	21 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
4/15(水)	八宝菜	熱量	279 kcal	炭水化物	24.1 g	カリウム	604 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	54 µg
	さつまいもの金平	たんぱく質	9.3 g	糖質	19.9 g	カルシウム	74 mg	ビタミンB1	0.21 mg
	湯葉とひじきの和風サラダ	脂質	17.0 g	食物繊維	4.2 g	リン	152 mg	ビタミンB2	0.15 mg
	大根と人参の煮物	-	-	食塩相当量	2.0 g	鉄	1.8 mg	ビタミンC	29 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
4/16(木)	サーモンの塩焼き	熱量	229 kcal	炭水化物	14.0 g	カリウム	517 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	81 µg
	豚肉と根菜の金平	たんぱく質	14.8 g	糖質	10.3 g	カルシウム	49 mg	ビタミンB1	0.26 mg
	豆豆サラダ	脂質	12.9 g	食物繊維	3.7 g	リン	215 mg	ビタミンB2	0.15 mg
	白菜とえのきの和え物	-	-	食塩相当量	1.8 g	鉄	1.1 mg	ビタミンC	10 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
4/17(金)	鶏肉の甘酢だれ	熱量	301 kcal	炭水化物	21.6 g	カリウム	502 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	98 µg
	ブロッコリーのカニ風味あんかけ	たんぱく質	17.4 g	糖質	17.8 g	カルシウム	51 mg	ビタミンB1	0.11 mg
	キャベツとツナのやみつきサラダ	脂質	16.9 g	食物繊維	3.8 g	リン	205 mg	ビタミンB2	0.18 mg
	煮豆	-	-	食塩相当量	2.5 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	45 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							
4/13(月)	白飯	熱量	267 kcal	炭水化物	39.2 g	カリウム	214 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	26 µg
	ポークデミ	たんぱく質	8.5 g	糖質	37.3 g	カルシウム	12 mg	ビタミンB1	1.31 mg
	花がんとじゃが芋のコンソメ煮	脂質	8.7 g	食物繊維	1.9 g	リン	109 mg	ビタミンB2	0.08 mg
	いんげんとツナのナムル	-	-	食塩相当量	1.6 g	鉄	0.9 mg	ビタミンC	5 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
4/14(火)	白飯	熱量	265 kcal	炭水化物	41.3 g	カリウム	193 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	73 µg
	南瓜コロッケ	たんぱく質	7.2 g	糖質	38.7 g	カルシウム	9 mg	ビタミンB1	0.09 mg
	こうや豆腐とそばろのカレー炒め	脂質	8.3 g	食物繊維	2.6 g	リン	101 mg	ビタミンB2	0.05 mg
	わかめと彩り野菜のお浸し	-	-	食塩相当量	1.2 g	鉄	1.0 mg	ビタミンC	20 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
4/15(水)	白飯	熱量	270 kcal	炭水化物	34.4 g	カリウム	314 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	63 µg
	八宝菜	たんぱく質	8.3 g	糖質	31.9 g	カルシウム	36 mg	ビタミンB1	0.15 mg
	湯葉とひじきの和風サラダ	脂質	11.7 g	食物繊維	2.5 g	リン	123 mg	ビタミンB2	0.09 mg
	大根と人参の煮物	-	-	食塩相当量	1.2 g	鉄	1.4 mg	ビタミンC	13 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
4/16(木)	白飯	熱量	231 kcal	炭水化物	37.0 g	カリウム	334 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	54 µg
	サーモンの塩焼き	たんぱく質	10.4 g	糖質	34.8 g	カルシウム	35 mg	ビタミンB1	0.15 mg
	里芋そばろ	脂質	4.6 g	食物繊維	2.2 g	リン	151 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	ほうれん草のわさび醤油和え	-	-	食塩相当量	1.0 g	鉄	0.8 mg	ビタミンC	4 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
4/17(金)	白飯	熱量	243 kcal	炭水化物	42.4 g	カリウム	215 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	203 µg
	チキンフリッター 甘酢だれ	たんぱく質	8.3 g	糖質	39.9 g	カルシウム	44 mg	ビタミンB1	0.09 mg
	キャベツとツナのやみつきサラダ	脂質	5.0 g	食物繊維	2.6 g	リン	124 mg	ビタミンB2	0.07 mg
	煮豆	-	-	食塩相当量	1.4 g	鉄	0.9 mg	ビタミンC	14 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)

4/13(月)	白飯	白飯	無し
	ポークデミ	豚肉 デミグラスソース ツイストマカロニほうれん草	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・大豆
	花がんとじゃが芋のコンソメ煮	じゃが芋のコンソメ煮 花がんとじゃが芋のコンソメ煮	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン 小麦・乳成分・大豆・鶏肉
	カリフラワーとキャベツのマリネ	カリフラワーとキャベツのマリネ	小麦
	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
4/14(火)	高菜明太風味ご飯	白飯 高菜明太風味	無し 小麦・大豆・ゼラチン・ごま
	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
	こうや豆腐とそぼろのカレー炒め	こうや豆腐とそぼろのカレー炒め	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご
	根菜と青菜の和え物	根菜と青菜の和え物	小麦・大豆
	ほうれん草ともやしのわさび醤油和え	ほうれん草ともやしのわさび醤油和え	小麦・大豆
4/15(水)	白飯	白飯	無し
	八宝菜	エビ 豚肉と白菜の中華風 野菜	小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	さつま芋の金平	さつま芋の金平 いんげんの金平	小麦・大豆・ごま 小麦・大豆・ごま
	湯葉とひじきの和風サラダ	湯葉とひじきの和風サラダ	卵・小麦・大豆・鶏肉
	大根と人参の煮物	大根と人参の煮物	卵・小麦・大豆
4/16(木)	白飯	白飯	無し
	サーモンの塩焼き	サーモンの塩焼き 里芋の煮物	さけ 小麦・大豆・鶏肉
	豚肉と根菜の金平	豚肉と根菜の金平	小麦・大豆・豚肉・ごま
	豆豆サラダ	豆豆サラダ	卵・小麦・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
4/17(金)	菜飯	白だしご飯 葉大根	小麦・さば・大豆 小麦・大豆・ごま
	鶏肉の甘酢だれ	チキン竜田 蓮根入り南蛮だれ	卵・小麦・大豆・鶏肉 小麦・大豆
	ブロッコリーのカニ風味あんかけ	ブロッコリー カニ風味あんかけ	小麦・さば・大豆 卵・小麦・乳成分・えび・かに・さば・大豆・豚肉
	キャベツとツナのやみつきサラダ	キャベツとツナのやみつきサラダ	小麦・大豆・ごま
	煮豆	煮豆	小麦・大豆・豚肉

* 『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。

まごころおかず_アレルギー表 (5日間)

4/13(月)	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 スパゲティー和風	小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 小麦・大豆・ゼラチン 小麦・大豆
	豚肉と里芋の煮物	里芋の煮物 豚肉と白菜の生姜風味	小麦・大豆・鶏肉 小麦・さば・大豆・豚肉・ゼラチン
	人参とグリーンピースのマヨサラダ	人参とグリーンピースのマヨサラダ	卵・小麦・大豆
	ひじきと丸天の炒り煮	ひじきと丸天の炒り煮	卵・小麦・大豆
	ほうれん草とハムの和え物	ほうれん草とハムの和え物	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉
4/14(火)	豚肉と小松菜の玉子中華炒め	豚肉とキャベツの中華炒め 小松菜と玉子の炒め物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	海鮮しゅうまい	海鮮しゅうまい	卵・小麦・えび・いか・大豆・豚肉
	さつま芋と大豆の甘辛煮	さつま芋と大豆の甘辛煮	小麦・大豆・ごま
	切干大根の青じそサラダ	切干大根の青じそサラダ	卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
	白菜と人参の中華和え	白菜と人参の中華和え	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
4/15(水)	白身魚 白味噌ごまだれ	白身魚 ごま味噌だれ なす、葉大根	無し 大豆・ごま 小麦・さば・大豆
	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
	大豆と野菜の炒め物	大豆と野菜の炒め物 ピーマン	小麦・大豆 無し
	真砂のマカロニサラダ	真砂のマカロニサラダ	卵・小麦・大豆・ゼラチン
	キャベツのカレー炒め	キャベツのカレー炒め	小麦・大豆
4/16(木)	鶏肉のねぎ塩だれ	鶏肉 ねぎ塩だれ もやし、ニラ	大豆・鶏肉 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 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
	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・さば・大豆
	さつま芋とハムのごまマヨサラダ	さつま芋とハムのごまマヨサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉・ごま
	切干大根のトマト風味	切干大根のトマト風味	卵・乳成分・大豆・豚肉
4/17(金)	アジの醤油焼き	アジの醤油焼き 蓮根とこうや豆腐の炒り煮 玉子焼き	小麦・大豆 小麦・大豆・ごま 卵・小麦・乳成分・大豆
	じゃが芋と揚げボールの和風きのこあん	揚げボール 揚げじゃが芋 きのこあん	卵・小麦・大豆 無し 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	ひき肉と野菜の炒め物	ひき肉と野菜の炒め物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	キャベツとレーズンの甘酢和え	キャベツとレーズンの甘酢和え	小麦
	枝豆のペペロンチーノ風	枝豆のペペロンチーノ風	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)

4/13(月)	豚肉とホルモンの味噌炒め	豚肉とホルモンの味噌炒め 野菜	小麦・牛肉・大豆・豚肉・りんご・ごま 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 スパゲティー和風	小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 小麦・大豆・ゼラチン 小麦・大豆
	人参とグリーンピースのマヨサラダ	人参とグリーンピースのマヨサラダ	卵・小麦・大豆
	ひじきと丸天の炒り煮	ひじきと丸天の炒り煮	卵・小麦・大豆
	ほうれん草とハムの和え物	ほうれん草とハムの和え物	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉
4/14(火)	豚肉と小松菜の玉子中華炒め	豚肉とキャベツの中華炒め 小松菜と玉子の炒め物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	国産イワシの梅煮	イワシの梅煮 薄揚げとこんにゃくの炒り煮	小麦・大豆 小麦・大豆・ごま
	さつま芋と大豆の甘辛煮	さつま芋と大豆の甘辛煮	小麦・大豆・ごま
	海鮮しゅうまい	海鮮しゅうまい	卵・小麦・えび・いか・大豆・豚肉
	白菜と人参の中華和え	白菜と人参の中華和え	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
4/15(水)	豚肉の旨煮	豚肉の旨煮 白菜の旨煮	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	白身魚 白味噌ごまだれ	白身魚 ごま味噌だれ なす、葉大根	無し 大豆・ごま 小麦・さば・大豆
	大豆と野菜の炒め物	大豆と野菜の炒め物 ピーマン	小麦・大豆 無し
	真砂のマカロニサラダ	真砂のマカロニサラダ	卵・小麦・大豆・ゼラチン
	キャベツのカレー炒め	キャベツのカレー炒め	小麦・大豆
4/16(木)	エビフライ&オムレツ デミグラスソース	エビフライ オムレツ デミグラスソース パスタ(パセリ)	小麦・えび 卵・小麦・大豆 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 小麦
	鶏肉のねぎ塩だれ	鶏肉 ねぎ塩だれ もやし、ニラ	大豆・鶏肉 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 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・さば・大豆
	さつま芋とハムのごまマヨサラダ	さつま芋とハムのごまマヨサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉・ごま
	切干大根のトマト風味	切干大根のトマト風味	卵・乳成分・大豆・豚肉
4/17(金)	牛肉となすの和風煮 生姜トッピング	牛肉の和風煮 なすの生姜和風煮 おろし生姜	小麦・牛肉・さば・大豆 小麦・さば・大豆 無し
	アジの醤油焼き	アジの醤油焼き 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
	ひき肉と野菜の炒め物	ひき肉と野菜の炒め物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	キャベツとレーズンの甘酢和え	キャベツとレーズンの甘酢和え	小麦
	枝豆のペペロンチーノ風	枝豆のペペロンチーノ風	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)

4/13(月)	白飯	白飯	無し
	ポークデミ	豚肉 デミグラスソース ツイストマカロニほうれん草	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・大豆
	花がんとじゃが芋のコンソメ煮	じゃが芋のコンソメ煮 花がんとじゃが芋のコンソメ煮	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン 小麦・乳成分・大豆・鶏肉
	カリフラワーとキャベツのマリネ	カリフラワーとキャベツのマリネ	小麦
	いんげんとツナのナムル	いんげんとツナのナムル	小麦・大豆・ごま
4/14(火)	白飯	白飯	無し
	南瓜コロッケ	南瓜コロッケ ソース ブロッコリー	小麦・乳成分・大豆・ごま 小麦・大豆・りんご 無し
	こうや豆腐とそぼろのカレー炒め	こうや豆腐とそぼろのカレー炒め	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご
	根菜と青菜の和え物	根菜と青菜の和え物	小麦・さば・大豆
	わかめと彩り野菜のお浸し	わかめと彩り野菜のお浸し	卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・豚肉
4/15(水)	白飯	白飯	無し
	八宝菜	エビ 豚肉と白菜の中華風 野菜	小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	さつま芋の金平	さつま芋の金平 いんげんの金平	小麦・大豆・ごま 小麦・大豆・ごま
	湯葉とひじきの和風サラダ	湯葉とひじきの和風サラダ	卵・小麦・大豆・鶏肉
	大根と人参の煮物	大根と人参の煮物	卵・小麦・大豆
4/16(木)	白飯	白飯	無し
	サーモンの塩焼き	サーモンの塩焼き ごぼう	さけ 小麦・大豆・ごま
	里芋そぼろ	里芋の煮物 肉そぼろ	小麦・大豆・鶏肉 小麦・大豆・豚肉
	豆豆サラダ	豆豆サラダ	卵・小麦・大豆
	ほうれん草のわさび醤油和え	ほうれん草のわさび醤油和え	小麦・さば・大豆
4/17(金)	白飯	白飯	無し
	チキンフリッター 甘酢だれ	チキンフリッター 甘酢だれ いんげん、玉ねぎ	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 小麦・大豆・ごま 小麦・大豆・ごま
	ブロッコリーのカニ風味あんかけ	ブロッコリー カニ風味あんかけ	小麦・さば・大豆 卵・小麦・乳成分・えび・かに・さば・大豆・豚肉
	キャベツとツナのやみつきサラダ	キャベツとツナのやみつきサラダ	小麦・大豆・ごま
	煮豆	煮豆	小麦・大豆・豚肉

* 『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。

まごころ手鞠_アレルギー表 (5日間)

4/13(月)	ポークデミ	豚肉 デミグラスソース ツイストマカロニほうれん草	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・大豆
	花がんとじゃが芋のコンソメ煮	じゃが芋のコンソメ煮 花がんとじゃが芋のコンソメ煮	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン 小麦・乳成分・大豆・鶏肉
	カリフラワーとキャベツのマリネ	カリフラワーとキャベツのマリネ	小麦
	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
4/14(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
	こうや豆腐とそぼろのカレー炒め	こうや豆腐とそぼろのカレー炒め	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご
	根菜と青菜の和え物	根菜と青菜の和え物	小麦・大豆
	ほうれん草ともやしのわさび醤油和え	ほうれん草ともやしのわさび醤油和え	小麦・大豆
4/15(水)	八宝菜	エビ 豚肉と白菜の中華風 野菜	小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	さつま芋の金平	さつま芋の金平 いんげんの金平	小麦・大豆・ごま 小麦・大豆・ごま
	湯葉とひじきの和風サラダ	湯葉とひじきの和風サラダ	卵・小麦・大豆・鶏肉
	大根と人参の煮物	大根と人参の煮物	卵・小麦・大豆
4/16(木)	サーモンの塩焼き	サーモンの塩焼き 里芋の煮物	さけ 小麦・大豆・鶏肉
	豚肉と根菜の金平	豚肉と根菜の金平	小麦・大豆・豚肉・ごま
	豆豆サラダ	豆豆サラダ	卵・小麦・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
4/17(金)	鶏肉の甘酢だれ	チキン竜田 蓮根入り南蛮だれ	卵・小麦・大豆・鶏肉 小麦・大豆
	ブロッコリーのカニ風味あんかけ	ブロッコリー カニ風味あんかけ	小麦・さば・大豆 卵・小麦・乳成分・えび・かに・さば・大豆・豚肉
	キャベツとツナのやみつきサラダ	キャベツとツナのやみつきサラダ	小麦・大豆・ごま
	煮豆	煮豆	小麦・大豆・豚肉

* 『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（小）_アレルギー表（5日間）

4/13(月)	白飯	白飯	無し
	ポークデミ	豚肉 デミグラスソース ツイストマカロニほうれん草	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・大豆
	花がんとじゃが芋のコンソメ煮	じゃが芋のコンソメ煮 花がんとじゃが芋のコンソメ煮	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン 小麦・乳成分・大豆・鶏肉
	いんげんとツナのナムル	いんげんとツナのナムル	小麦・大豆・ごま
4/14(火)	白飯	白飯	無し
	南瓜コロッケ	南瓜コロッケ ソース ブロッコリー	小麦・乳成分・大豆・ごま 小麦・大豆・りんご 無し
	こうや豆腐とそぼろのカレー炒め	こうや豆腐とそぼろのカレー炒め	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご
	わかめと彩り野菜のお浸し	わかめと彩り野菜のお浸し	卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・豚肉
4/15(水)	白飯	白飯	無し
	八宝菜	エビ 豚肉と白菜の中華風 野菜	小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	湯葉とひじきの和風サラダ	湯葉とひじきの和風サラダ	卵・小麦・大豆・鶏肉
	大根と人参の煮物	大根と人参の煮物	卵・小麦・大豆
4/16(木)	白飯	白飯	無し
	サーモンの塩焼き	サーモンの塩焼き ごぼう	さけ 小麦・大豆・ごま
	里芋そぼろ	里芋の煮物 肉そぼろ	小麦・大豆・鶏肉 小麦・大豆・豚肉
	ほうれん草のわさび醤油和え	ほうれん草のわさび醤油和え	小麦・さば・大豆
4/17(金)	白飯	白飯	無し
	チキンフリッター 甘酢だれ	チキンフリッター 甘酢だれ いんげん、玉ねぎ	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 小麦・大豆・ごま 小麦・大豆・ごま
	キャベツとツナのやみつきサラダ	キャベツとツナのやみつきサラダ	小麦・大豆・ごま
	煮豆	煮豆	小麦・大豆・豚肉

* 『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。