

# まごころ御膳\_栄養成分表 (5日間)

日付	献立	栄養成分							
4/20(月)	白飯	熱量	460 kcal	炭水化物	67.9 g	カリウム	246 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	63 µg
	鶏肉の照り焼き	たんぱく質	15.2 g	糖質	64.5 g	カルシウム	11 mg	ビタミンB1	0.10 mg
	麻婆春雨	脂質	14.6 g	食物繊維	3.4 g	リン	116 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	卵の花といんげんのサラダ	-	-	食塩相当量	2.5 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	26 mg
	チンゲン菜と人参のナムル	-	-	-	-	-	-	-	-
4/21(火)	二色そばろご飯	熱量	501 kcal	炭水化物	70.1 g	カリウム	277 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	92 µg
	アジフライ ごまたっぷりソース	たんぱく質	15.4 g	糖質	67.2 g	カルシウム	89 mg	ビタミンB1	0.22 mg
	豚肉と絹揚げの煮物	脂質	18.4 g	食物繊維	2.9 g	リン	190 mg	ビタミンB2	0.15 mg
	切干大根とカニ風味かまぼこのサラダ	-	-	食塩相当量	1.8 g	鉄	1.9 mg	ビタミンC	7 mg
	キャベツのカレー炒め	-	-	-	-	-	-	-	-
4/22(水)	白飯	熱量	460 kcal	炭水化物	62.8 g	カリウム	442 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	105 µg
	豚肉と野菜のねぎ塩だれ	たんぱく質	17.0 g	糖質	59.7 g	カルシウム	41 mg	ビタミンB1	0.40 mg
	南瓜いなりの煮物	脂質	16.1 g	食物繊維	3.1 g	リン	219 mg	ビタミンB2	0.19 mg
	蒸し鶏とキャベツのかりかり梅和え	-	-	食塩相当量	2.1 g	鉄	1.5 mg	ビタミンC	20 mg
	ごぼうとこんにゃくのピリ辛金平	-	-	-	-	-	-	-	-
4/23(木)	白飯	熱量	500 kcal	炭水化物	67.0 g	カリウム	334 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	97 µg
	チキンカツ ※ソース小袋付	たんぱく質	14.6 g	糖質	63.9 g	カルシウム	42 mg	ビタミンB1	0.15 mg
	キャベツとウインナーのトマトソース	脂質	19.7 g	食物繊維	3.1 g	リン	182 mg	ビタミンB2	0.12 mg
	枝豆とマカロニのサラダ	-	-	食塩相当量	1.4 g	鉄	1.4 mg	ビタミンC	23 mg
	人参と薄揚げの金平	-	-	-	-	-	-	-	-
4/24(金)	香りご飯(青じそ)	熱量	468 kcal	炭水化物	65.2 g	カリウム	382 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	161 µg
	サバの塩焼き	たんぱく質	17.7 g	糖質	62.3 g	カルシウム	70 mg	ビタミンB1	0.20 mg
	なすのそばろあん	脂質	15.7 g	食物繊維	3.0 g	リン	235 mg	ビタミンB2	0.23 mg
	ほうれん草と白菜の黒ごま和え	-	-	食塩相当量	2.4 g	鉄	2.1 mg	ビタミンC	12 mg
	春菊と薄揚げの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-

\* 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。

# まごころおかず\_栄養成分表 (5日間)

日付	献立	栄養成分							
4/20(月)	牛肉と野菜の五目炒め	熱量	369 kcal	炭水化物	28.0 g	カリウム	680 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	175 µg
	さつまいもと蒸し鶏のオリーブオイル風味	たんぱく質	13.8 g	糖質	21.7 g	カルシウム	37 mg	ビタミンB1	0.14 mg
	切干大根と高菜の炒り煮	脂質	22.4 g	食物繊維	6.4 g	リン	184 mg	ビタミンB2	0.19 mg
	豆とオクラの和風ひじきサラダ	-	-	食塩相当量	2.7 g	鉄	2.3 mg	ビタミンC	32 mg
	チンゲン菜と薄揚げの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-
4/21(火)	ブリの揚げ煮	熱量	365 kcal	炭水化物	24.9 g	カリウム	614 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	141 µg
	豆腐チャンプルー	たんぱく質	14.5 g	糖質	20.5 g	カルシウム	54 mg	ビタミンB1	0.31 mg
	ワタミファームの有機人参使用！ブロッコリーのおろし人参サラダ	脂質	24.0 g	食物繊維	4.4 g	リン	185 mg	ビタミンB2	0.24 mg
	白菜と大根のツナマヨサラダ	-	-	食塩相当量	2.3 g	鉄	1.6 mg	ビタミンC	36 mg
	枝豆のだし煮	-	-	-	-	-	-	-	-
4/22(水)	鶏の唐揚げ	熱量	372 kcal	炭水化物	31.1 g	カリウム	563 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	151 µg
	和風仕立てのマカロニのクリーム煮 白みそ仕立て	たんぱく質	19.0 g	糖質	25.0 g	カルシウム	61 mg	ビタミンB1	0.28 mg
	豆のマスタードサラダ	脂質	20.1 g	食物繊維	6.2 g	リン	218 mg	ビタミンB2	0.40 mg
	根菜のケチャップ炒め	-	-	食塩相当量	2.7 g	鉄	2.0 mg	ビタミンC	19 mg
	キャベツの塩昆布和え	-	-	-	-	-	-	-	-
4/23(木)	豚肉と花野菜の塩こうじ炒め	熱量	374 kcal	炭水化物	29.5 g	カリウム	602 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	220 µg
	白身魚のつみれと人参の炊き合わせ	たんぱく質	16.2 g	糖質	25.0 g	カルシウム	77 mg	ビタミンB1	0.52 mg
	じゃが芋のそぼろ炒め	脂質	21.8 g	食物繊維	4.5 g	リン	194 mg	ビタミンB2	0.23 mg
	なますのゆず風味	-	-	食塩相当量	2.9 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	35 mg
	人参とツナの炒め物	-	-	-	-	-	-	-	-
4/24(金)	タンドリーチキン風	熱量	446 kcal	炭水化物	25.9 g	カリウム	294 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	98 µg
	野菜コロッケ	たんぱく質	21.0 g	糖質	20.8 g	カルシウム	75 mg	ビタミンB1	0.18 mg
	こうや豆腐の湯葉あんかけ	脂質	30.0 g	食物繊維	5.1 g	リン	263 mg	ビタミンB2	0.18 mg
	ごぼうとベーコンのマヨサラダ	-	-	食塩相当量	2.3 g	鉄	1.6 mg	ビタミンC	29 mg
	わかめとねぎのナムル	-	-	-	-	-	-	-	-

\* 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							
4/20(月)	牛肉と野菜の五目炒め	熱量	582 kcal	炭水化物	30.6 g	カリウム	887 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	159 µg
	エビとじゃが芋のマヨソース	たんぱく質	22.0 g	糖質	24.0 g	カルシウム	59 mg	ビタミンB1	0.15 mg
	切干大根と高菜の炒り煮	脂質	41.0 g	食物繊維	6.6 g	リン	273 mg	ビタミンB2	0.21 mg
	豆とオクラの和風ひじきサラダ	-	-	食塩相当量	3.0 g	鉄	3.0 mg	ビタミンC	27 mg
	チンゲン菜と薄揚げの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-
4/21(火)	鶏肉といんげんのバター醤油	熱量	465 kcal	炭水化物	30.8 g	カリウム	576 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	114 µg
	ブリの揚げ煮	たんぱく質	23.3 g	糖質	25.9 g	カルシウム	50 mg	ビタミンB1	0.18 mg
	ワタミファームの有機人参使用！ブロッコリーのおろし人参サラダ	脂質	28.4 g	食物繊維	4.9 g	リン	145 mg	ビタミンB2	0.18 mg
	白菜と大根のツナマヨサラダ	-	-	食塩相当量	3.0 g	鉄	1.5 mg	ビタミンC	34 mg
	枝豆のだし煮	-	-	-	-	-	-	-	-
4/22(水)	鶏の唐揚げ	熱量	504 kcal	炭水化物	40.5 g	カリウム	664 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	228 µg
	あさりのクリームソース	たんぱく質	28.3 g	糖質	33.6 g	カルシウム	117 mg	ビタミンB1	0.37 mg
	豆のマスタードサラダ	脂質	26.8 g	食物繊維	6.9 g	リン	314 mg	ビタミンB2	0.61 mg
	根菜のケチャップ炒め	-	-	食塩相当量	3.5 g	鉄	6.9 mg	ビタミンC	21 mg
	キャベツの塩昆布和え	-	-	-	-	-	-	-	-
4/23(木)	豚肉と花野菜の塩こうじ炒め	熱量	470 kcal	炭水化物	39.5 g	カリウム	737 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	157 µg
	天ぷら（枝豆入りかき揚げ・カニカマ）※天つゆ小袋付	たんぱく質	20.4 g	糖質	34.4 g	カルシウム	16 mg	ビタミンB1	0.62 mg
	じゃが芋のそぼろ炒め	脂質	26.6 g	食物繊維	5.2 g	リン	249 mg	ビタミンB2	0.27 mg
	なますのゆず風味	-	-	食塩相当量	3.1 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	44 mg
	人参とツナの炒め物	-	-	-	-	-	-	-	-
4/24(金)	イカカツ&エビカツ ※ソース小袋付	熱量	561 kcal	炭水化物	33.7 g	カリウム	370 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	93 µg
	タンドリーチキン風	たんぱく質	29.0 g	糖質	29.4 g	カルシウム	75 mg	ビタミンB1	0.22 mg
	こうや豆腐の湯葉あんかけ	脂質	35.6 g	食物繊維	4.3 g	リン	362 mg	ビタミンB2	0.19 mg
	ごぼうとベーコンのマヨサラダ	-	-	食塩相当量	3.2 g	鉄	2.0 mg	ビタミンC	26 mg
	わかめとねぎのナムル	-	-	-	-	-	-	-	-

\* 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							
4/20(月)	白飯	熱量	320 kcal	炭水化物	49.2 g	カリウム	135 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	80 µg
	鶏肉の照り焼き	たんぱく質	9.7 g	糖質	46.2 g	カルシウム	23 mg	ビタミンB1	0.09 mg
	麻婆春雨	脂質	9.9 g	食物繊維	3.0 g	リン	89 mg	ビタミンB2	0.07 mg
	卵の花といんげんのサラダ	-	-	食塩相当量	1.6 g	鉄	1.4 mg	ビタミンC	24 mg
	ほうれん草のナムル	-	-	-	-	-	-	-	-
4/21(火)	白飯	熱量	342 kcal	炭水化物	50.1 g	カリウム	263 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	88 µg
	豆腐ハンバーグ 和風あん	たんぱく質	9.0 g	糖質	47.0 g	カルシウム	64 mg	ビタミンB1	0.12 mg
	ひき肉と絹揚げのオイスター炒め	脂質	12.2 g	食物繊維	3.1 g	リン	139 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	切干大根とカニ風味かまぼこのサラダ	-	-	食塩相当量	1.4 g	鉄	1.4 mg	ビタミンC	19 mg
	キャベツのカレー炒め	-	-	-	-	-	-	-	-
4/22(水)	白飯	熱量	344 kcal	炭水化物	46.4 g	カリウム	337 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	91 µg
	豚肉と野菜のねぎ塩だれ	たんぱく質	13.5 g	糖質	43.8 g	カルシウム	38 mg	ビタミンB1	0.32 mg
	南瓜いなりの煮物	脂質	12.1 g	食物繊維	2.6 g	リン	170 mg	ビタミンB2	0.16 mg
	蒸し鶏とキャベツの梅和え	-	-	食塩相当量	1.5 g	鉄	1.1 mg	ビタミンC	16 mg
	グリーンピースの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-
4/23(木)	白飯	熱量	389 kcal	炭水化物	54.6 g	カリウム	264 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	13 µg
	チキンカツ ※ソース小袋付	たんぱく質	12.3 g	糖質	52.7 g	カルシウム	42 mg	ビタミンB1	0.11 mg
	キャベツとウインナーのトマトソース	脂質	13.9 g	食物繊維	1.9 g	リン	161 mg	ビタミンB2	0.09 mg
	枝豆とマカロニのサラダ	-	-	食塩相当量	1.4 g	鉄	1.2 mg	ビタミンC	12 mg
	人参と薄揚げの煮物	-	-	-	-	-	-	-	-
4/24(金)	白飯	熱量	345 kcal	炭水化物	45.9 g	カリウム	243 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	198 µg
	サバの塩焼き	たんぱく質	9.8 g	糖質	43.4 g	カルシウム	57 mg	ビタミンB1	0.13 mg
	なすのそぼろあん	脂質	14.3 g	食物繊維	2.5 g	リン	142 mg	ビタミンB2	0.16 mg
	ほうれん草と白菜の黒ごま和え	-	-	食塩相当量	1.3 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	19 mg
	キャベツと高菜の炒め物	-	-	-	-	-	-	-	-

\* 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。

# まごころ手鞠\_栄養成分表 (5日間)

日付	献立	栄養成分							
4/20(月)	鶏肉の照り焼き	熱量	229 kcal	炭水化物	17.4 g	カリウム	227 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	63 µg
	麻婆春雨	たんぱく質	11.4 g	糖質	14.3 g	カルシウム	10 mg	ビタミンB1	0.05 mg
	卵の花といんげんのサラダ	脂質	13.2 g	食物繊維	3.1 g	リン	56 mg	ビタミンB2	0.08 mg
	チンゲン菜と人参のナムル	-	-	食塩相当量	2.4 g	鉄	1.2 mg	ビタミンC	26 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
4/21(火)	アジフライ ごまたっぷりソース	熱量	253 kcal	炭水化物	21.8 g	カリウム	243 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	83 µg
	豚肉と絹揚げの煮物	たんぱく質	9.4 g	糖質	19.3 g	カルシウム	84 mg	ビタミンB1	0.15 mg
	切干大根とカニ風味かまぼこのサラダ	脂質	14.5 g	食物繊維	2.5 g	リン	117 mg	ビタミンB2	0.09 mg
	キャベツのカレー炒め	-	-	食塩相当量	1.6 g	鉄	1.2 mg	ビタミンC	7 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
4/22(水)	豚肉と野菜のねぎ塩だれ	熱量	230 kcal	炭水化物	12.1 g	カリウム	413 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	103 µg
	南瓜いなりの煮物	たんぱく質	13.2 g	糖質	9.5 g	カルシウム	36 mg	ビタミンB1	0.37 mg
	蒸し鶏とキャベツのかりかり梅和え	脂質	14.7 g	食物繊維	2.6 g	リン	157 mg	ビタミンB2	0.18 mg
	ごぼうとこんにゃくのピリ辛金平	-	-	食塩相当量	2.0 g	鉄	1.0 mg	ビタミンC	20 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
4/23(木)	チキンカツ ※ソース小袋付	熱量	271 kcal	炭水化物	16.6 g	カリウム	315 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	97 µg
	キャベツとウインナーのトマトソース	たんぱく質	10.6 g	糖質	13.8 g	カルシウム	40 mg	ビタミンB1	0.12 mg
	枝豆とマカロニのサラダ	脂質	18.4 g	食物繊維	2.8 g	リン	122 mg	ビタミンB2	0.11 mg
	人参と薄揚げの金平	-	-	食塩相当量	1.3 g	鉄	0.9 mg	ビタミンC	23 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
4/24(金)	サバの塩焼き	熱量	236 kcal	炭水化物	14.1 g	カリウム	362 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	152 µg
	なすのそぼろあん	たんぱく質	13.8 g	糖質	11.6 g	カルシウム	63 mg	ビタミンB1	0.14 mg
	ほうれん草と白菜の黒ごま和え	脂質	14.3 g	食物繊維	2.5 g	リン	174 mg	ビタミンB2	0.23 mg
	春菊と薄揚げの和え物	-	-	食塩相当量	1.9 g	鉄	1.5 mg	ビタミンC	12 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							
4/20(月)	白飯	熱量	235 kcal	炭水化物	34.2 g	カリウム	119 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	92 µg
	鶏肉の照り焼き	たんぱく質	8.0 g	糖質	32.1 g	カルシウム	20 mg	ビタミンB1	0.05 mg
	卵の花といんげんのサラダ	脂質	7.8 g	食物繊維	2.1 g	リン	65 mg	ビタミンB2	0.05 mg
	ほうれん草のナムル	-	-	食塩相当量	1.3 g	鉄	1.2 mg	ビタミンC	15 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
4/21(火)	白飯	熱量	250 kcal	炭水化物	37.7 g	カリウム	264 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	92 µg
	豆腐ハンバーグ 和風あん	たんぱく質	7.7 g	糖質	35.2 g	カルシウム	50 mg	ビタミンB1	0.11 mg
	ひき肉と絹揚げのオイスター炒め	脂質	8.0 g	食物繊維	2.6 g	リン	116 mg	ビタミンB2	0.08 mg
	キャベツのカレー炒め	-	-	食塩相当量	1.1 g	鉄	1.2 mg	ビタミンC	19 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
4/22(水)	白飯	熱量	284 kcal	炭水化物	35.1 g	カリウム	250 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	96 µg
	豚肉と野菜のねぎ塩だれ	たんぱく質	10.2 g	糖質	32.8 g	カルシウム	29 mg	ビタミンB1	0.27 mg
	南瓜いなりの煮物	脂質	11.8 g	食物繊維	2.3 g	リン	134 mg	ビタミンB2	0.14 mg
	グリーンピースの和え物	-	-	食塩相当量	1.2 g	鉄	0.9 mg	ビタミンC	8 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
4/23(木)	白飯	熱量	315 kcal	炭水化物	42.4 g	カリウム	197 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	11 µg
	チキンカツ ※ソース小袋付	たんぱく質	10.7 g	糖質	41.0 g	カルシウム	35 mg	ビタミンB1	0.08 mg
	枝豆とマカロニのサラダ	脂質	11.5 g	食物繊維	1.5 g	リン	139 mg	ビタミンB2	0.07 mg
	人参と薄揚げの煮物	-	-	食塩相当量	1.1 g	鉄	1.0 mg	ビタミンC	4 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
4/24(金)	白飯	熱量	241 kcal	炭水化物	33.3 g	カリウム	180 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	177 µg
	サバの塩焼き	たんぱく質	7.9 g	糖質	31.2 g	カルシウム	53 mg	ビタミンB1	0.11 mg
	ほうれん草と白菜の黒ごま和え	脂質	8.9 g	食物繊維	2.1 g	リン	117 mg	ビタミンB2	0.14 mg
	キャベツと高菜の炒め物	-	-	食塩相当量	1.1 g	鉄	1.1 mg	ビタミンC	19 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)

4/20(月)	白飯	白飯	無し
	鶏肉の照り焼き	鶏肉の照り焼き 野菜炒め	小麦・乳成分・大豆・鶏肉 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	麻婆春雨	麻婆春雨	小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	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
	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
4/21(火)	二色そばろご飯	白飯 二色そばろ	無し 卵・小麦・牛肉・大豆・豚肉・ごま
	アジフライ ごまたっぷりソース	アジフライ ごまたっぷりソース あおさスパゲティ	小麦・大豆 小麦・大豆・りんご・ごま 小麦
	豚肉と絹揚げの煮物	豚肉と絹揚げの煮物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	切干大根とカニ風味かまぼこのサラダ	切干大根と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
	キャベツのカレー炒め	キャベツのカレー炒め	小麦・大豆
4/22(水)	白飯	白飯	無し
	豚肉と野菜のねぎ塩だれ	豚肉、野菜 ねぎ塩だれ 平さやいんげん	小麦・さば・大豆・豚肉 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 無し
	南瓜いなりの煮物	南瓜いなりの煮物 ほうれん草と人参のお浸し	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉 小麦・大豆
	蒸し鶏とキャベツのカリカリ梅和え	蒸し鶏とキャベツのカリカリ梅和え	鶏肉
	ごぼうとこんにゃくのピリ辛金平	ごぼうとこんにゃくのピリ辛金平	大豆
4/23(木)	白飯	白飯	無し
	チキンカツ ※ソース小袋付	チキンカツ ブロッコリー ソース小袋	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 無し 大豆・りんご
	キャベツとウインナーのトマトソース	キャベツとウインナーのトマトソース	牛肉・大豆・豚肉
	枝豆とマカロニのサラダ	枝豆とマカロニのサラダ	卵・小麦・大豆
	人参と薄揚げの金平	人参と薄揚げの金平	小麦・大豆・ごま
4/24(金)	香りご飯(青じそ)	白飯 青じそトッピング	無し 無し
	サバの塩焼き	サバの塩焼き 蓮根とごうや豆腐の炒り煮 玉子焼き	小麦・さば・大豆 小麦・大豆・ごま 卵・小麦・乳成分・大豆
	なすのそばろあん	なす そばろあん	大豆 小麦・さば・大豆・鶏肉
	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
	春菊と薄揚げの和え物	春菊と薄揚げの和え物	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。

# まごころおかず\_アレルゲン表 (5日間)

4/20(月)	牛肉と野菜の五目炒め	牛肉、玉ねぎ 五目炒め	小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	さつまいもと蒸し鶏のオリーブオイル風味	さつまいもの煮物 ブロッコリー 蒸し鶏のオリーブオイル風味	小麦・大豆 無し 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	切干大根と高菜の炒り煮	切干大根と高菜の炒り煮	小麦・大豆・ごま
	豆とオクラの和風ひじきサラダ	豆とオクラの和風ひじきサラダ	卵・小麦・大豆
	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
4/21(火)	ブリの揚げ煮	ブリの揚げ煮 蓮根と人参の炒り煮	小麦・大豆 小麦・大豆・ごま
	豆腐チャンプルー	チャンプルー ピーマン	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 無し
	ワタミファームの有機人参使用！ブロッコリーのおろし人参サラダ	ブロッコリー、玉ねぎ ワタミファームの有機人参ドレッシング	無し 小麦
	白菜と大根のツナマヨサラダ	白菜と大根のツナマヨサラダ	卵・小麦・大豆
	枝豆のだし煮	枝豆のだし煮	小麦・さば・大豆
4/22(水)	鶏の唐揚げ	鶏の唐揚げ いんげん、玉ねぎ	小麦・大豆・鶏肉 小麦・大豆・ごま
	和風仕立ての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
	豆のマスタードサラダ	豆のマスタードサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉・りんご
	根菜のケチャップ炒め	根菜のケチャップ炒め	小麦・大豆
	キャベツの塩昆布和え	キャベツの塩昆布和え	小麦・大豆・ごま
4/23(木)	豚肉と花野菜の塩こうじ炒め	豚肉の塩こうじ炒め 花野菜の塩こうじ炒め	豚肉 無し
	白身魚のつみれと人参の炊き合わせ	白身魚のつみれ 人参の煮物 わかめの煮物	卵・小麦・さば・大豆・豚肉 小麦・大豆・鶏肉 無し
	じゃが芋のそぼろ炒め	じゃが芋のそぼろ炒め	小麦・大豆・豚肉・りんご・ゼラチン
	なますのゆず風味	なますのゆず風味	無し
	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
4/24(金)	タンドリーチキン風	タンドリーチキン風 玉ねぎとパプリカのカレー炒め なす	小麦・大豆・鶏肉 無し 小麦・大豆
	野菜コロッケ	野菜コロッケ ツイストマカロニパセリ	小麦・大豆 小麦
	こうや豆腐の湯葉あんかけ	こうや豆腐 カニ風味湯葉あん	小麦・大豆 卵・小麦・乳成分・えび・かに・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	ごぼうとベーコンのマヨサラダ	ごぼうとベーコンのマヨサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	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

\* 『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\_アレルゲン表 (5日間)

4/20(月)	牛肉と野菜の五目炒め	牛肉、玉ねぎ 五目炒め	小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	エビとじゃが芋のマヨソース	エビ ブロッコリー じゃが芋 マヨソース	えび 無し 大豆・りんご・ゼラチン 卵・小麦・大豆
	切干大根と高菜の炒り煮	切干大根と高菜の炒り煮	小麦・大豆・ごま
	豆とオクラの和風ひじきサラダ	豆とオクラの和風ひじきサラダ	卵・小麦・大豆
	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
4/21(火)	鶏肉といんげんのバター醤油	鶏肉のバター醤油 いんげんとじゃが芋のバター醤油	小麦・乳成分・大豆・鶏肉 小麦・乳成分・大豆・りんご・ゼラチン
	ブリの揚げ煮	ブリの揚げ煮 蓮根と人参の炒り煮	小麦・大豆 小麦・大豆・ごま
	ワタミファームの有機人参使用！ブロッコリーのおろし人参サラダ	ブロッコリー、玉ねぎ ワタミファームの有機人参ドレッシング	無し 小麦
	白菜と大根のツナマヨサラダ	白菜と大根のツナマヨサラダ	卵・小麦・大豆
	枝豆のだし煮	枝豆のだし煮	小麦・さば・大豆
4/22(水)	鶏の唐揚げ	鶏の唐揚げ いんげん、玉ねぎ	小麦・大豆・鶏肉 小麦・大豆・ごま
	あさりのクリームソース	パスタ(パセリ) 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・鶏肉・豚肉 無し
	豆のマスタードサラダ	豆のマスタードサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉・りんご
	根菜のケチャップ炒め	根菜のケチャップ炒め	小麦・大豆
	キャベツの塩昆布和え	キャベツの塩昆布和え	小麦・大豆・ごま
4/23(木)	豚肉と花野菜の塩こうじ炒め	豚肉の塩こうじ炒め 花野菜の塩こうじ炒め	豚肉 無し
	天ぷら(枝豆入りかき揚げ・カニカマ) ※天つゆ小袋付	枝豆入りかき揚げ カニカマ天 天つゆ小袋	小麦・大豆 卵・小麦・かに・大豆 小麦・大豆
	じゃが芋のそぼろ炒め	じゃが芋のそぼろ炒め	小麦・大豆・豚肉・りんご・ゼラチン
	なますのゆず風味	なますのゆず風味	無し
	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
4/24(金)	イカカツ&エビカツ ※ソース小袋付	イカカツ エビカツ ツイストマカロニパセリ ソース小袋	小麦・いか・大豆 小麦・えび・いか 小麦 大豆・りんご
	タンドリーチキン風	タンドリーチキン風 玉ねぎとパプリカのカレー炒め なす	小麦・大豆・鶏肉 無し 小麦・大豆
	こうや豆腐の湯葉あんかけ	こうや豆腐 カニ風味湯葉あん	小麦・大豆 卵・小麦・乳成分・えび・かに・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	ごぼうとベーコンのマヨサラダ	ごぼうとベーコンのマヨサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	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

\* 『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)

4/20(月)	白飯	白飯	無し
	鶏肉の照り焼き	鶏肉の照り焼き キャベツソテー	小麦・乳成分・大豆・鶏肉 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	麻婆春雨	麻婆春雨	小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	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
	ほうれん草のナムル	ほうれん草のナムル	小麦・さば・大豆・ごま
4/21(火)	白飯	白飯	無し
	豆腐ハンバーグ 和風あん	豆腐ハンバーグ ブロッコリー 和風あん	卵・小麦・牛肉・大豆・鶏肉 無し 小麦・さば・大豆
	ひき肉と絹揚げのオイスター炒め	ひき肉と絹揚げのオイスター炒め	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	切干大根とカニ風味かまぼこのサラダ	切干大根と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
	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
4/22(水)	白飯	白飯	無し
	豚肉と野菜のねぎ塩だれ	豚肉と野菜の炒め物 ねぎ塩だれ	小麦・さば・大豆・豚肉 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	南瓜いなりの煮物	南瓜いなりの煮物 人参とほうれん草	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉 小麦・さば・大豆
	蒸し鶏とキャベツの梅和え	蒸し鶏とキャベツの梅和え	鶏肉
	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
4/23(木)	白飯	白飯	無し
	チキンカツ ※ソース小袋付	チキンカツ ソース小袋	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 大豆・りんご
	キャベツとウインナーのトマトソース	キャベツとウインナーのトマトソース	牛肉・大豆・豚肉
	枝豆とマカロニのサラダ	枝豆とマカロニのサラダ	卵・小麦・大豆
	人参と薄揚げの煮物	人参と薄揚げの煮物	小麦・大豆
4/24(金)	白飯	白飯	無し
	サバの塩焼き	サバの塩焼き いんげん、人参	さば・大豆 小麦・さば・大豆
	なすのそぼろあん	なす そぼろあん	大豆 小麦・さば・大豆・鶏肉
	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
	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

\* 『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)

4/20(月)	鶏肉の照り焼き	鶏肉の照り焼き 野菜炒め	小麦・乳成分・大豆・鶏肉 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	麻婆春雨	麻婆春雨	小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	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
	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
4/21(火)	アジフライ ごまたっぷりソース	アジフライ ごまたっぷりソース あおさスパゲティ	小麦・大豆 小麦・大豆・りんご・ごま 小麦
	豚肉と絹揚げの煮物	豚肉と絹揚げの煮物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	切干大根とカニ風味かまぼこのサラダ	切干大根と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
	キャベツのカレー炒め	キャベツのカレー炒め	小麦・大豆
4/22(水)	豚肉と野菜のねぎ塩だれ	豚肉、野菜 ねぎ塩だれ 平さやいんげん	小麦・さば・大豆・豚肉 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 無し
	南瓜いなりの煮物	南瓜いなりの煮物 ほうれん草と人参のお浸し	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉 小麦・大豆
	蒸し鶏とキャベツのカリカリ梅和え	蒸し鶏とキャベツのカリカリ梅和え	鶏肉
	ごぼうとこんにゃくのピリ辛金平	ごぼうとこんにゃくのピリ辛金平	大豆
4/23(木)	チキンカツ ※ソース小袋付	チキンカツ ブロッコリー ソース小袋	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 無し 大豆・りんご
	キャベツとウインナーのトマトソース	キャベツとウインナーのトマトソース	牛肉・大豆・豚肉
	枝豆とマカロニのサラダ	枝豆とマカロニのサラダ	卵・小麦・大豆
	人参と薄揚げの金平	人参と薄揚げの金平	小麦・大豆・ごま
4/24(金)	サバの塩焼き	サバの塩焼き 蓮根とごうや豆腐の炒り煮 玉子焼き	小麦・さば・大豆 小麦・大豆・ごま 卵・小麦・乳成分・大豆
	なすのそぼろあん	なす そぼろあん	大豆 小麦・さば・大豆・鶏肉
	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
	春菊と薄揚げの和え物	春菊と薄揚げの和え物	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）

4/20(月)	白飯	白飯	無し
	鶏肉の照り焼き	鶏肉の照り焼き キャベツソテー	小麦・乳成分・大豆・鶏肉 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	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
	ほうれん草のナムル	ほうれん草のナムル	小麦・さば・大豆・ごま
4/21(火)	白飯	白飯	無し
	豆腐ハンバーグ 和風あん	豆腐ハンバーグ 和風あん ブロッコリー	卵・小麦・牛肉・大豆・鶏肉 小麦・さば・大豆 無し
	ひき肉と絹揚げのオイスター炒め	ひき肉と絹揚げのオイスター炒め	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・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
4/22(水)	白飯	白飯	無し
	豚肉と野菜のねぎ塩だれ	豚肉と野菜の炒め物 ねぎ塩だれ	小麦・さば・大豆・豚肉 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	南瓜いなりの煮物	南瓜いなりの煮物 人参とほうれん草	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉 小麦・さば・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
4/23(木)	白飯	白飯	無し
	チキンカツ ※ソース小袋付	チキンカツ ソース小袋	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 大豆・りんご
	枝豆とマカロニのサラダ	枝豆とマカロニのサラダ	卵・小麦・大豆
	人参と薄揚げの煮物	人参と薄揚げの煮物	小麦・大豆
4/24(金)	白飯	白飯	無し
	サバの塩焼き	サバの塩焼き いんげん、人参	さば・大豆 小麦・さば・大豆
	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
	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

\* 『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。