

まごころ御膳_栄養成分表 (5日間)

日付	献立	栄養成分							
5/11(月)	白飯	熱量	468 kcal	炭水化物	63.8 g	カリウム	379 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	103 µg
	サーモンの塩焼き	たんぱく質	21.6 g	糖質	60.5 g	カルシウム	79 mg	ビタミンB1	0.19 mg
	鶏肉と根菜のごま照り	脂質	14.2 g	食物繊維	3.3 g	リン	302 mg	ビタミンB2	0.19 mg
	切干大根の明太風味マヨサラダ	-	-	食塩相当量	1.8 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	8 mg
	白菜のゆず和え	-	-	-	-	-	-	-	-
5/12(火)	彩り洋風ご飯	熱量	530 kcal	炭水化物	79.5 g	カリウム	542 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	174 µg
	南瓜コロッケ	たんぱく質	13.0 g	糖質	75.1 g	カルシウム	44 mg	ビタミンB1	0.30 mg
	豚肉とズッキーニのクリーム煮	脂質	18.7 g	食物繊維	4.4 g	リン	192 mg	ビタミンB2	0.13 mg
	人参のサラダ	-	-	食塩相当量	2.2 g	鉄	1.6 mg	ビタミンC	33 mg
	枝豆のペペロンチーノ風	-	-	-	-	-	-	-	-
5/13(水)	白飯	熱量	452 kcal	炭水化物	68.4 g	カリウム	348 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	120 µg
	豚肉と春雨の炒め物	たんぱく質	14.3 g	糖質	65.2 g	カルシウム	45 mg	ビタミンB1	0.32 mg
	花がんと人参の炊き合わせ	脂質	14.3 g	食物繊維	3.2 g	リン	196 mg	ビタミンB2	0.16 mg
	湯葉の和風グリーンサラダ	-	-	食塩相当量	2.0 g	鉄	1.8 mg	ビタミンC	23 mg
	もやしとひじきの梅和え	-	-	-	-	-	-	-	-
5/14(木)	白飯	熱量	506 kcal	炭水化物	79.2 g	カリウム	274 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	100 µg
	マグロカツ ごまたっぷりソース	たんぱく質	14.3 g	糖質	75.5 g	カルシウム	26 mg	ビタミンB1	0.13 mg
	根菜とひき肉の煮物	脂質	15.2 g	食物繊維	3.7 g	リン	181 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	玉ねぎとわかめの和え物	-	-	食塩相当量	2.2 g	鉄	1.6 mg	ビタミンC	16 mg
	ブロッコリーのおかか和え	-	-	-	-	-	-	-	-
5/15(金)	ゆかりご飯(赤しそ)	熱量	456 kcal	炭水化物	68.8 g	カリウム	313 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	69 µg
	鶏肉の味噌和え	たんぱく質	15.7 g	糖質	66.7 g	カルシウム	47 mg	ビタミンB1	0.16 mg
	玉子焼き カニ風味あん	脂質	13.5 g	食物繊維	2.2 g	リン	242 mg	ビタミンB2	0.23 mg
	さつま芋とハムのごまマヨサラダ	-	-	食塩相当量	2.4 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	17 mg
	ほうれん草ともやしのわさび醤油和え	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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。

まごころおかず_栄養成分表 (5日間)

日付	献立	栄養成分							
5/11(月)	赤ワインでコク深く仕上げた！ビーフシチュー	熱量	376 kcal	炭水化物	24.7 g	カリウム	470 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	317 µg
	エビカツ	たんぱく質	14.7 g	糖質	20.8 g	カルシウム	24 mg	ビタミンB1	1.77 mg
	人参と玉子の炒め物	脂質	24.7 g	食物繊維	3.9 g	リン	181 mg	ビタミンB2	0.16 mg
	大根のカラフルマリネ	-	-	食塩相当量	2.5 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	42 mg
	ほうれん草とハムの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-
5/12(火)	イカとあさりの旨煮	熱量	361 kcal	炭水化物	27.3 g	カリウム	444 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	64 µg
	チヂミ	たんぱく質	14.7 g	糖質	22.7 g	カルシウム	42 mg	ビタミンB1	0.20 mg
	じゃが芋とベーコンのバター風味	脂質	22.0 g	食物繊維	4.6 g	リン	215 mg	ビタミンB2	0.15 mg
	卵の花といんげんのサラダ	-	-	食塩相当量	3.3 g	鉄	5.3 mg	ビタミンC	16 mg
	小松菜ときのこの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-
5/13(水)	国産イワシの煮付け	熱量	392 kcal	炭水化物	23.2 g	カリウム	511 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	91 µg
	鶏肉とブロッコリーのおかか炒め	たんぱく質	21.0 g	糖質	16.9 g	カルシウム	44 mg	ビタミンB1	0.17 mg
	じゃが芋のばらこチーズ和え	脂質	25.3 g	食物繊維	6.3 g	リン	291 mg	ビタミンB2	0.33 mg
	人参とグリーンピースのマヨサラダ	-	-	食塩相当量	2.6 g	鉄	2.1 mg	ビタミンC	24 mg
	わかめとツナの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-
5/14(木)	豚肉とアスパラの玉子炒め	熱量	425 kcal	炭水化物	26.9 g	カリウム	577 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	259 µg
	マカロニサラダ カニ風味	たんぱく質	14.7 g	糖質	22.3 g	カルシウム	60 mg	ビタミンB1	0.42 mg
	根菜のケチャップ炒め	脂質	29.2 g	食物繊維	4.6 g	リン	197 mg	ビタミンB2	0.19 mg
	ブロッコリーとコーンのソテー	-	-	食塩相当量	2.9 g	鉄	1.2 mg	ビタミンC	22 mg
	大根とこんにゃくのサイコロ煮	-	-	-	-	-	-	-	-
5/15(金)	白身魚フライ昆布だしの効いたタルタルソース	熱量	414 kcal	炭水化物	30.8 g	カリウム	430 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	100 µg
	ブロッコリーとこうや豆腐の炒め物	たんぱく質	17.2 g	糖質	25.8 g	カルシウム	77 mg	ビタミンB1	0.31 mg
	豚肉と白菜のとろーり煮	脂質	25.5 g	食物繊維	5.0 g	リン	226 mg	ビタミンB2	0.19 mg
	南瓜とレーズンのサラダ	-	-	食塩相当量	1.9 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	23 mg
	いんげんのごま和え	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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							
5/11(月)	開きアジフライ&野菜コロッケ ※ソース小袋付	熱量	514 kcal	炭水化物	42.0 g	カリウム	575 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	324 µg
	赤ワインでコク深く仕上げた! ビーフシチュー	たんぱく質	17.8 g	糖質	36.4 g	カルシウム	41 mg	ビタミンB1	1.78 mg
	人参と玉子の炒め物	脂質	31.1 g	食物繊維	5.7 g	リン	204 mg	ビタミンB2	0.18 mg
	大根のカラフルマリネ	-	-	食塩相当量	3.0 g	鉄	1.8 mg	ビタミンC	46 mg
	ほうれん草とハムの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-
5/12(火)	鶏肉のねぎソースがけ	熱量	461 kcal	炭水化物	26.1 g	カリウム	772 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	73 µg
	イカとあさりの旨煮	たんぱく質	25.4 g	糖質	21.5 g	カルシウム	90 mg	ビタミンB1	0.33 mg
	じゃが芋とベーコンのバター風味	脂質	28.7 g	食物繊維	4.6 g	リン	403 mg	ビタミンB2	0.36 mg
	卵の花といんげんのサラダ	-	-	食塩相当量	3.6 g	鉄	6.1 mg	ビタミンC	19 mg
	小松菜ときのこの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-
5/13(水)	豚肉とサイコロ絹揚げの味噌炒め	熱量	530 kcal	炭水化物	29.2 g	カリウム	730 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	112 µg
	国産イワシの煮付け	たんぱく質	24.1 g	糖質	23.4 g	カルシウム	47 mg	ビタミンB1	0.48 mg
	じゃが芋のばらこチーズ和え	脂質	36.5 g	食物繊維	5.9 g	リン	328 mg	ビタミンB2	0.36 mg
	人参とグリーンピースのマヨサラダ	-	-	食塩相当量	3.7 g	鉄	2.8 mg	ビタミンC	32 mg
	わかめとツナの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-
5/14(木)	豚肉とアスパラの玉子炒め	熱量	516 kcal	炭水化物	29.4 g	カリウム	757 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	147 µg
	ブリの照り焼き	たんぱく質	23.6 g	糖質	24.9 g	カルシウム	26 mg	ビタミンB1	0.60 mg
	根菜のケチャップ炒め	脂質	33.8 g	食物繊維	4.6 g	リン	264 mg	ビタミンB2	0.33 mg
	ブロッコリーとコーンのソテー	-	-	食塩相当量	3.2 g	鉄	1.6 mg	ビタミンC	25 mg
	大根とこんにゃくのサイコロ煮	-	-	-	-	-	-	-	-
5/15(金)	牛肉のオイスター炒め	熱量	581 kcal	炭水化物	38.7 g	カリウム	639 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	151 µg
	白身魚フライ 昆布だしの効いたタルタルソース	たんぱく質	20.5 g	糖質	32.7 g	カルシウム	57 mg	ビタミンB1	0.26 mg
	豚肉と白菜のとろーり煮	脂質	37.8 g	食物繊維	6.0 g	リン	258 mg	ビタミンB2	0.23 mg
	南瓜とレーズンのサラダ	-	-	食塩相当量	2.9 g	鉄	2.2 mg	ビタミンC	33 mg
	いんげんのごま和え	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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							
5/11(月)	白飯	熱量	347 kcal	炭水化物	47.1 g	カリウム	391 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	68 µg
	サーモンの塩焼き	たんぱく質	14.8 g	糖質	44.7 g	カルシウム	46 mg	ビタミンB1	0.16 mg
	鶏肉と根菜のごま照り	脂質	11.1 g	食物繊維	2.4 g	リン	205 mg	ビタミンB2	0.14 mg
	切干大根の明太風味マヨサラダ	-	-	食塩相当量	1.2 g	鉄	1.1 mg	ビタミンC	7 mg
	白菜のゆず和え	-	-	-	-	-	-	-	-
5/12(火)	白飯	熱量	355 kcal	炭水化物	56.5 g	カリウム	398 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	107 µg
	トマトソースで食べるコロッケ	たんぱく質	8.5 g	糖質	52.3 g	カルシウム	35 mg	ビタミンB1	0.22 mg
	豚肉とズッキーニのクリーム煮	脂質	11.7 g	食物繊維	4.2 g	リン	132 mg	ビタミンB2	0.07 mg
	人参のサラダ	-	-	食塩相当量	1.0 g	鉄	1.1 mg	ビタミンC	17 mg
	枝豆のペペロンチーノ風	-	-	-	-	-	-	-	-
5/13(水)	白飯	熱量	326 kcal	炭水化物	48.4 g	カリウム	217 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	111 µg
	豚肉と春雨の炒め物	たんぱく質	11.2 g	糖質	46.0 g	カルシウム	35 mg	ビタミンB1	0.23 mg
	花がんと人参の炊き合わせ	脂質	10.3 g	食物繊維	2.4 g	リン	150 mg	ビタミンB2	0.11 mg
	湯葉の和風グリーンサラダ	-	-	食塩相当量	1.5 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	19 mg
	キャベツの塩昆布和え	-	-	-	-	-	-	-	-
5/14(木)	白飯	熱量	348 kcal	炭水化物	55.5 g	カリウム	168 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	33 µg
	マグロカツ ごまたっぷりソース	たんぱく質	9.5 g	糖質	52.3 g	カルシウム	47 mg	ビタミンB1	0.10 mg
	かぶといんげんの和風ガーリック	脂質	10.5 g	食物繊維	3.2 g	リン	133 mg	ビタミンB2	0.07 mg
	玉ねぎとわかめの和え物	-	-	食塩相当量	1.8 g	鉄	1.2 mg	ビタミンC	17 mg
	ブロッコリーのおかか和え	-	-	-	-	-	-	-	-
5/15(金)	白飯	熱量	341 kcal	炭水化物	50.1 g	カリウム	207 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	54 µg
	鶏肉のカレー煮	たんぱく質	10.8 g	糖質	48.0 g	カルシウム	37 mg	ビタミンB1	0.37 mg
	玉子焼き カニ風味あん	脂質	11.4 g	食物繊維	2.1 g	リン	138 mg	ビタミンB2	0.14 mg
	さつま芋とハムのごまマヨサラダ	-	-	食塩相当量	1.4 g	鉄	1.1 mg	ビタミンC	17 mg
	ほうれん草のわさび醤油和え	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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。

まごころ手鞠_栄養成分表 (5日間)

日付	献立	栄養成分							
5/11(月)	サーモンの塩焼き	熱量	239 kcal	炭水化物	13.1 g	カリウム	271 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	103 µg
	鶏肉と根菜のごま照り	たんぱく質	17.7 g	糖質	10.1 g	カルシウム	72 mg	ビタミンB1	0.16 mg
	切干大根の明太風味マヨサラダ	脂質	12.8 g	食物繊維	3.0 g	リン	240 mg	ビタミンB2	0.19 mg
	白菜のゆず和え	-	-	食塩相当量	1.7 g	鉄	1.0 mg	ビタミンC	7 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
5/12(火)	南瓜コロッケ	熱量	300 kcal	炭水化物	30.4 g	カリウム	476 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	143 µg
	豚肉とズッキーニのクリーム煮	たんぱく質	8.4 g	糖質	26.6 g	カルシウム	39 mg	ビタミンB1	0.25 mg
	人参のサラダ	脂質	17.0 g	食物繊維	3.9 g	リン	122 mg	ビタミンB2	0.11 mg
	枝豆のペペロンチーノ風	-	-	食塩相当量	1.1 g	鉄	1.0 mg	ビタミンC	22 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
5/13(水)	豚肉と春雨の炒め物	熱量	223 kcal	炭水化物	17.7 g	カリウム	330 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	120 µg
	花がんと人参の炊き合わせ	たんぱく質	10.5 g	糖質	14.8 g	カルシウム	43 mg	ビタミンB1	0.27 mg
	湯葉の和風グリーンサラダ	脂質	12.7 g	食物繊維	2.9 g	リン	136 mg	ビタミンB2	0.13 mg
	もやしとひじきの梅和え	-	-	食塩相当量	1.9 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	23 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
5/14(木)	マグロカツ ごまたっぷりソース	熱量	276 kcal	炭水化物	28.6 g	カリウム	256 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	100 µg
	根菜とひき肉の煮物	たんぱく質	10.5 g	糖質	25.3 g	カルシウム	24 mg	ビタミンB1	0.09 mg
	玉ねぎとわかめの和え物	脂質	13.9 g	食物繊維	3.4 g	リン	121 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	2.1 g	鉄	1.1 mg	ビタミンC	16 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
5/15(金)	鶏肉の味噌和え	熱量	226 kcal	炭水化物	17.9 g	カリウム	294 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	69 µg
	玉子焼き カニ風味あん	たんぱく質	12.0 g	糖質	16.1 g	カルシウム	45 mg	ビタミンB1	0.10 mg
	さつま芋とハムのごまマヨサラダ	脂質	12.1 g	食物繊維	1.8 g	リン	182 mg	ビタミンB2	0.21 mg
	ほうれん草ともやしのわさび醤油和え	-	-	食塩相当量	2.1 g	鉄	1.2 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。

まごころ小箱 (小) 栄養成分表 (5日間)

日付	献立	栄養成分							
5/11(月)	白飯	熱量	249 kcal	炭水化物	33.4 g	カリウム	251 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	68 µg
	サーモンの塩焼き	たんぱく質	13.2 g	糖質	31.8 g	カルシウム	28 mg	ビタミンB1	0.12 mg
	鶏肉と根菜のごま照り	脂質	6.9 g	食物繊維	1.6 g	リン	178 mg	ビタミンB2	0.12 mg
	白菜のゆず和え	-	-	食塩相当量	0.6 g	鉄	0.8 mg	ビタミンC	5 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
5/12(火)	白飯	熱量	297 kcal	炭水化物	43.4 g	カリウム	351 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	19 µg
	トマトソースで食べるコロッケ	たんぱく質	7.8 g	糖質	39.6 g	カルシウム	30 mg	ビタミンB1	0.21 mg
	豚肉とズッキーニのクリーム煮	脂質	11.2 g	食物繊維	3.8 g	リン	116 mg	ビタミンB2	0.06 mg
	枝豆のペペロンチーノ風	-	-	食塩相当量	0.8 g	鉄	1.1 mg	ビタミンC	17 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
5/13(水)	白飯	熱量	256 kcal	炭水化物	36.6 g	カリウム	131 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	110 µg
	豚肉と春雨の炒め物	たんぱく質	7.9 g	糖質	35.2 g	カルシウム	21 mg	ビタミンB1	0.19 mg
	花がんと人参の炊き合わせ	脂質	9.0 g	食物繊維	1.4 g	リン	102 mg	ビタミンB2	0.09 mg
	キャベツの塩昆布和え	-	-	食塩相当量	1.3 g	鉄	0.7 mg	ビタミンC	11 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
5/14(木)	白飯	熱量	275 kcal	炭水化物	42.6 g	カリウム	126 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	29 µg
	マグロカツ ごまたっぷりソース	たんぱく質	7.7 g	糖質	40.4 g	カルシウム	34 mg	ビタミンB1	0.07 mg
	玉ねぎとわかめの和え物	脂質	8.7 g	食物繊維	2.3 g	リン	96 mg	ビタミンB2	0.05 mg
	ブロッコリーのおかか和え	-	-	食塩相当量	1.3 g	鉄	1.0 mg	ビタミンC	12 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
5/15(金)	白飯	熱量	257 kcal	炭水化物	36.7 g	カリウム	196 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	51 µg
	鶏肉のカレー煮	たんぱく質	8.2 g	糖質	34.9 g	カルシウム	32 mg	ビタミンB1	0.36 mg
	さつま芋とハムのごまマヨサラダ	脂質	9.0 g	食物繊維	1.8 g	リン	114 mg	ビタミンB2	0.07 mg
	ほうれん草のわさび醤油和え	-	-	食塩相当量	1.0 g	鉄	0.9 mg	ビタミンC	16 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)

5/11(月)	白飯	白飯	無し
	サーモンの塩焼き	サーモンの塩焼き いんげんとうや豆腐の添え	さけ 小麦・大豆・ごま
	鶏肉と根菜のごま照り	鶏肉のごま照り 人参とごぼうのごま照り	小麦・大豆・鶏肉・ごま 小麦・大豆・ごま
	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
	白菜のゆず和え	白菜のゆず和え	小麦・さば・大豆
5/12(火)	彩り洋風ご飯	白だしご飯 ツナ、野菜	小麦・さば・大豆 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	南瓜コロッケ	南瓜コロッケ ツイストマカロニパセリ	卵・小麦・乳成分・大豆 小麦
	豚肉とズッキーニのクリーム煮	豚肉とズッキーニのクリーム煮	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉
	人参のサラダ	人参のサラダ	小麦・大豆
	枝豆のペペロンチーノ風	枝豆のペペロンチーノ風	大豆
5/13(水)	白飯	白飯	無し
	豚肉と春雨の炒め物	豚肉の炒め物 春雨の炒め物	小麦・大豆・豚肉・りんご・ごま 小麦・大豆・りんご・ごま
	花がんと人参の炊き合わせ	花がんと 人参の煮物 オクラ	小麦・さば・大豆 小麦・大豆・鶏肉 小麦・大豆
	湯葉の和風グリーンサラダ	湯葉の和風グリーンサラダ	小麦・さば・大豆
	もやしとひじきの梅和え	もやしとひじきの梅和え	小麦・大豆
5/14(木)	白飯	白飯	無し
	マグロカツ ごまたっぷりソース	マグロカツ ごまたっぷりソース スパゲティパセリ	小麦・大豆 小麦・大豆・りんご・ごま 小麦
	根菜とひき肉の煮物	根菜とひき肉の煮物	小麦・大豆・鶏肉
	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
	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
5/15(金)	ゆかりご飯(赤しそ)	白飯 しそトッピング	無し 無し
	鶏肉の味噌和え	鶏肉の味噌だれ 野菜炒め	小麦・大豆・鶏肉 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	玉子焼き カニ風味あん	カニ風味あん 玉子焼き	卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 卵・小麦・乳成分・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
	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

* 『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)

5/11(月)	赤ワインでコク深く仕上げた！ビーフシチュー	ビーフシチュー ビーフシチューソース ミルクソース ブロッコリー	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・りんご 乳成分・ゼラチン 無し
	エビカツ	エビカツ	小麦・えび・いか
	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
	大根のカラフルマリネ	大根のカラフルマリネ	小麦・大豆・豚肉・りんご
	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
5/12(火)	イカとあさりの旨煮	豚肉と白菜の旨煮 あさり イカの旨煮	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 無し 小麦・いか・大豆
	チヂミ	チヂミ ビーフンの中華炒め 酢醤油だれ	卵・小麦・いか・大豆 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆・ゼラチン・ごま
	じゃが芋とベーコンのバター風味	じゃが芋とベーコンのバター風味	卵・小麦・乳成分・さば・大豆・豚肉
	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
	小松菜ときのこの和え物	小松菜ときのこの和え物	小麦・大豆・ごま
5/13(水)	国産イワシの煮付け	イワシの煮付け いんげん金平 椎茸の煮物	小麦・大豆 小麦・さば・大豆 小麦・大豆
	鶏肉とブロッコリーのおかか炒め	鶏肉とブロッコリーのおかか炒め	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	じゃが芋のばらこチーズ和え	じゃが芋とばらこの和え物 チーズ	小麦・大豆・ゼラチン 乳成分
	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
	わかめとツナの和え物	わかめとツナの和え物	無し
5/14(木)	豚肉とアスパラの玉子炒め	豚肉の炒め物 玉子 アスパラ	小麦・大豆・豚肉 卵・小麦・大豆 無し
	マカロニサラダ カニ風味	マカロニサラダ カニ風味かまぼこ	卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・鶏肉・豚肉 卵・小麦・かに・大豆
	根菜のケチャップ炒め	根菜のケチャップ炒め	小麦・大豆
	ブロッコリーとコーンのソテー	ブロッコリーとコーンのソテー	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	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
5/15(金)	白身魚フライ 昆布だしの効いたタルタルソース	白身魚フライ スパゲティー和風 昆布だしの効いたタルタルソース	小麦・大豆 小麦・大豆 卵・小麦・大豆
	ブロッコリーとこうや豆腐の炒め物	ブロッコリーとこうや豆腐の炒め物	小麦・落花生・大豆・豚肉・ごま
	豚肉と白菜のとろーり煮	豚肉と白菜のとろーり煮	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	南瓜とレーズンのサラダ	南瓜とレーズンのサラダ	卵・小麦・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

* 『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)

5/11(月)	開きアジフライ&野菜コロッケ ※ソース小袋付	アジフライ 野菜コロッケ スパゲティーパセリ ソース小袋	小麦・大豆 小麦・大豆 小麦 大豆・りんご
	赤ワインでコク深く仕上げた！ ビーフシチュー	ビーフシチュー ビーフシチューソース ミルクソース ブロッコリー	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・りんご 乳成分・ゼラチン 無し
	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
	大根のカラフルマリネ	大根のカラフルマリネ	小麦・大豆・豚肉・りんご
	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
5/12(火)	鶏肉のねぎソースがけ	鶏肉 ねぎソース なす	大豆・鶏肉 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・さば・大豆
	イカとあさりの旨煮	豚肉と白菜の旨煮 あさり イカの旨煮	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 無し 小麦・いか・大豆
	じゃが芋とベーコンのバター風味	じゃが芋とベーコンのバター風味	卵・小麦・乳成分・さば・大豆・豚肉
	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
	小松菜ときのこの和え物	小松菜ときのこの和え物	小麦・大豆・ごま
5/13(水)	豚肉とサイコロ絹揚げの味噌炒め	豚肉の味噌炒め キャベツの味噌炒め 絹揚げの味噌煮	小麦・落花生・大豆・豚肉・ごま 小麦・落花生・大豆・ごま 小麦・落花生・大豆・ごま
	国産イワシの煮付け	イワシの煮付け いんげん金平	小麦・大豆 小麦・さば・大豆
	じゃが芋のばらこチーズ和え	じゃが芋とばらこの和え物 チーズ	小麦・大豆・ゼラチン 乳成分
	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
	わかめとツナの和え物	わかめとツナの和え物	無し
5/14(木)	豚肉とアスパラの玉子炒め	豚肉の炒め物 玉子 アスパラ	小麦・大豆・豚肉 卵・小麦・大豆 無し
	ブリの照り焼き	ブリの照り焼き たけのこと薄揚げの添え	小麦・大豆 小麦・大豆
	根菜のケチャップ炒め	根菜のケチャップ炒め	小麦・大豆
	ブロッコリーとコーンのソテー	ブロッコリーとコーンのソテー	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	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
5/15(金)	牛肉のオイスター炒め	牛肉のオイスター炒め 野菜のオイスター炒め	小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	白身魚フライ 昆布だしの効いたタルタルソース	白身魚フライ スパゲティー和風 昆布だしの効いたタルタルソース	小麦・大豆 小麦・大豆 卵・小麦・大豆
	豚肉と白菜のとろーり煮	豚肉と白菜のとろーり煮	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	南瓜とレーズンのサラダ	南瓜とレーズンのサラダ	卵・小麦・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

* 『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)

5/11(月)	白飯	白飯	無し
	サーモンの塩焼き	サーモンの塩焼き いんげんと玉ねぎの添え	さけ 小麦・大豆
	鶏肉と根菜のごま照り	鶏肉のごま照り 人参とごぼうのごま照り	小麦・大豆・鶏肉・ごま 小麦・大豆・ごま
	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
	白菜のゆず和え	白菜のゆず和え	小麦・さば・大豆
5/12(火)	白飯	白飯	無し
	トマトソースで食べるコロッケ	野菜コロッケ トマトソース	小麦・大豆 小麦・大豆・ゼラチン
	豚肉とズッキーニのクリーム煮	豚肉とズッキーニのクリーム煮	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉
	人参のサラダ	人参のサラダ	小麦・大豆
	枝豆のペペロンチーノ風	枝豆のペペロンチーノ風	大豆
5/13(水)	白飯	白飯	無し
	豚肉と春雨の炒め物	豚肉の炒め物 春雨の炒め物	小麦・大豆・豚肉・りんご・ごま 小麦・大豆・りんご・ごま
	花がんと人参の炊き合わせ	花がんと 人参の煮物	小麦・さば・大豆 小麦・大豆・鶏肉
	湯葉の和風グリーンサラダ	湯葉の和風グリーンサラダ	小麦・さば・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
5/14(木)	白飯	白飯	無し
	マグロカツ ごまたっぷりソース	マグロカツ ごまたっぷりソース スパゲティパセリ	小麦・大豆 小麦・大豆・りんご・ごま 小麦
	かぶといんげんの和風ガーリック	かぶ いんげん、玉ねぎ、ベーコン	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	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
	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
5/15(金)	白飯	白飯	無し
	鶏肉のカレー煮	鶏肉のカレー煮 ブロッコリー	小麦・乳成分・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご 無し
	玉子焼き カニ風味あん	カニ風味あん 玉子焼き	卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 卵・小麦・乳成分・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
	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

* 『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)

5/11(月)	サーモンの塩焼き	サーモンの塩焼き いんげんとうや豆腐の添え	さけ 小麦・大豆・ごま
	鶏肉と根菜のごま照り	鶏肉のごま照り 人参とごぼうのごま照り	小麦・大豆・鶏肉・ごま 小麦・大豆・ごま
	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
	白菜のゆず和え	白菜のゆず和え	小麦・さば・大豆
5/12(火)	南瓜コロッケ	南瓜コロッケ ツイストマカロニパセリ	卵・小麦・乳成分・大豆 小麦
	豚肉とズッキーニのクリーム煮	豚肉とズッキーニのクリーム煮	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉
	人参のサラダ	人参のサラダ	小麦・大豆
	枝豆のペペロンチーノ風	枝豆のペペロンチーノ風	大豆
5/13(水)	豚肉と春雨の炒め物	豚肉の炒め物 春雨の炒め物	小麦・大豆・豚肉・りんご・ごま 小麦・大豆・りんご・ごま
	花がんと人参の炊き合わせ	花がんと 人参の煮物 オクラ	小麦・さば・大豆 小麦・大豆・鶏肉 小麦・大豆
	湯葉の和風グリーンサラダ	湯葉の和風グリーンサラダ	小麦・さば・大豆
	もやしとひじきの梅和え	もやしとひじきの梅和え	小麦・大豆
5/14(木)	マグロカツ ごまたっぷりソース	マグロカツ ごまたっぷりソース スパゲティーパセリ	小麦・大豆 小麦・大豆・りんご・ごま 小麦
	根菜とひき肉の煮物	根菜とひき肉の煮物	小麦・大豆・鶏肉
	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
	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
5/15(金)	鶏肉の味噌和え	鶏肉の味噌だれ 野菜炒め	小麦・大豆・鶏肉 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	玉子焼き カニ風味あん	カニ風味あん 玉子焼き	卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 卵・小麦・乳成分・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
	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

* 『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）

5/11(月)	白飯	白飯	無し
	サーモンの塩焼き	サーモンの塩焼き いんげんと玉ねぎの添え	さけ 小麦・大豆
	鶏肉と根菜のごま照り	鶏肉のごま照り 人参とごぼうのごま照り	小麦・大豆・鶏肉・ごま 小麦・大豆・ごま
	白菜のゆず和え	白菜のゆず和え	小麦・さば・大豆
5/12(火)	白飯	白飯	無し
	トマトソースで食べるコロッケ	野菜コロッケ トマトソース	小麦・大豆 小麦・大豆・ゼラチン
	豚肉とズッキーニのクリーム煮	豚肉とズッキーニのクリーム煮	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉
	枝豆のペペロンチーノ風	枝豆のペペロンチーノ風	大豆
5/13(水)	白飯	白飯	無し
	豚肉と春雨の炒め物	豚肉の炒め物 春雨の炒め物	小麦・大豆・豚肉・りんご・ごま 小麦・大豆・りんご・ごま
	花がんと人参の炊き合わせ	花がんと人参の炊き合わせ	小麦・さば・大豆 小麦・大豆・鶏肉
	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
5/14(木)	白飯	白飯	無し
	マグロカツ ごまたっぷりソース	マグロカツ ごまたっぷりソース スパゲティパセリ	小麦・大豆 小麦・大豆・りんご・ごま 小麦
	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
	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
5/15(金)	白飯	白飯	無し
	鶏肉のカレー煮	鶏肉のカレー煮 ブロッコリー	小麦・乳成分・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご 無し
	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
	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

* 『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。