

まごころ御膳_栄養成分表 (5日間)

日付	献立	栄養成分							
		熱量		炭水化物		カリウム		レチノール活性当量 (ビタミンA)	
6/1(月)	白飯	熱量	486 kcal	炭水化物	68.2 g	カリウム	307 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	73 µg
	ブリの揚げ煮	たんぱく質	13.3 g	糖質	64.4 g	カルシウム	40 mg	ビタミンB1	0.19 mg
	ひき肉となすの生姜炒め	脂質	18.4 g	食物繊維	3.8 g	リン	151 mg	ビタミンB2	0.16 mg
	いんげんとごぼうの卵の花	-	-	食塩相当量	2.0 g	鉄	1.6 mg	ビタミンC	8 mg
	キャベツのごま和え	-	-	-	-	-	-	-	-
6/2(火)	ひじきとそばろのご飯	熱量	496 kcal	炭水化物	65.5 g	カリウム	419 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	90 µg
	牛肉と野菜の五目炒め	たんぱく質	14.3 g	糖質	61.6 g	カルシウム	46 mg	ビタミンB1	0.13 mg
	とうもろこし揚げ	脂質	19.4 g	食物繊維	3.9 g	リン	176 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	2.1 g	鉄	2.1 mg	ビタミンC	23 mg
	ブロッコリーのおかか和え	-	-	-	-	-	-	-	-
6/3(水)	白飯	熱量	512 kcal	炭水化物	69.4 g	カリウム	307 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	96 µg
	鶏の唐揚げ	たんぱく質	21.4 g	糖質	66.7 g	カルシウム	58 mg	ビタミンB1	0.22 mg
	玉子といんげんの炒め物	脂質	17.0 g	食物繊維	2.7 g	リン	227 mg	ビタミンB2	0.44 mg
	とうもろこしの白和え	-	-	食塩相当量	2.1 g	鉄	2.2 mg	ビタミンC	3 mg
	小松菜と薄揚げのお浸し	-	-	-	-	-	-	-	-
6/4(木)	白飯	熱量	476 kcal	炭水化物	66.1 g	カリウム	381 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	62.2 g	カルシウム	28 mg	ビタミンB1	0.32 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	3.9 g	リン	179 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	1.4 mg	ビタミンC	16 mg
	わかめとツナの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-
6/5(金)	椎茸と昆布のご飯	熱量	477 kcal	炭水化物	69.8 g	カリウム	361 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	79 µg
	白身魚梅しそフライ	たんぱく質	14.3 g	糖質	65.8 g	カルシウム	50 mg	ビタミンB1	0.18 mg
	玉子ときくらげの中華炒め	脂質	16.1 g	食物繊維	4.0 g	リン	171 mg	ビタミンB2	0.12 mg
	シャキシャキごぼうサラダ	-	-	食塩相当量	2.2 g	鉄	1.6 mg	ビタミンC	6 mg
	枝豆のだしジュレ	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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							
6/1(月)	牛肉と野菜の焼肉	熱量	361 kcal	炭水化物	26.6 g	カリウム	556 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	191 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	13.5 g	糖質	20.5 g	カルシウム	74 mg	ビタミンB1	0.18 mg
	切干大根と高菜の炒り煮	脂質	22.4 g	食物繊維	6.1 g	リン	177 mg	ビタミンB2	0.18 mg
	豆とオクラの和風ひじきサラダ	-	-	食塩相当量	2.6 g	鉄	2.1 mg	ビタミンC	33 mg
	チンゲン菜と薄揚げの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-
6/2(火)	赤魚のみりん焼き	熱量	346 kcal	炭水化物	25.3 g	カリウム	715 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	20.7 g	カルシウム	74 mg	ビタミンB1	0.23 mg
	切干大根と枝豆の煮物	脂質	20.3 g	食物繊維	4.6 g	リン	212 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	2.6 g	鉄	1.8 mg	ビタミンC	27 mg
	もやしの梅和え	-	-	-	-	-	-	-	-
6/3(水)	エビと豚肉のオイスター炒め	熱量	417 kcal	炭水化物	23.9 g	カリウム	398 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	112 µg
	小籠包	たんぱく質	16.2 g	糖質	21.0 g	カルシウム	72 mg	ビタミンB1	0.29 mg
	もろみ醤油を使ったなすとキャベツの味噌炒め	脂質	29.8 g	食物繊維	2.9 g	リン	158 mg	ビタミンB2	0.14 mg
	豆のごま和えサラダ	-	-	食塩相当量	2.8 g	鉄	1.4 mg	ビタミンC	45 mg
	つきこんにゃくの真砂和え	-	-	-	-	-	-	-	-
6/4(木)	味噌チキンカツ	熱量	434 kcal	炭水化物	24.7 g	カリウム	522 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	22.0 g	カルシウム	14 mg	ビタミンB1	0.30 mg
	豆腐そばろの炒り煮	脂質	28.9 g	食物繊維	2.8 g	リン	174 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	1.4 mg	ビタミンC	18 mg
	白菜とえのきの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-
6/5(金)	ワタミファームの有機生姜使用！豚肉の生姜焼き	熱量	442 kcal	炭水化物	24.7 g	カリウム	537 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	200 µg
	肉団子の黒酢ソース	たんぱく質	15.6 g	糖質	20.0 g	カルシウム	50 mg	ビタミンB1	0.35 mg
	人参の粒マスタードサラダ	脂質	31.9 g	食物繊維	4.7 g	リン	192 mg	ビタミンB2	0.20 mg
	ブロッコリーと玉子の和え物	-	-	食塩相当量	3.0 g	鉄	1.4 mg	ビタミンC	32 mg
	人参と薄揚げの金平	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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							
6/1(月)	牛肉と野菜の焼肉	熱量	562 kcal	炭水化物	28.0 g	カリウム	704 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	176 µg
	エビとじゃが芋のマヨソース	たんぱく質	21.4 g	糖質	21.9 g	カルシウム	93 mg	ビタミンB1	0.19 mg
	切干大根と高菜の炒り煮	脂質	40.4 g	食物繊維	6.1 g	リン	261 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	2.9 g	鉄	2.8 mg	ビタミンC	27 mg
	チンゲン菜と薄揚げの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-
6/2(火)	ほうれん草ときのこのガリバタチキン	熱量	525 kcal	炭水化物	30.3 g	カリウム	667 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	30.3 g	糖質	24.5 g	カルシウム	88 mg	ビタミンB1	0.27 mg
	切干大根と枝豆の煮物	脂質	32.0 g	食物繊維	5.8 g	リン	375 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	1.9 mg	ビタミンC	16 mg
	もやしの梅和え	-	-	-	-	-	-	-	-
6/3(水)	エビと豚肉のオイスター炒め	熱量	521 kcal	炭水化物	25.7 g	カリウム	723 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	226 µg
	鶏肉と玉子の親子煮風	たんぱく質	25.1 g	糖質	21.9 g	カルシウム	90 mg	ビタミンB1	0.45 mg
	もろみ醤油を使ったなすとキャベツの味噌炒め	脂質	36.7 g	食物繊維	3.8 g	リン	309 mg	ビタミンB2	0.32 mg
	豆のごま和えサラダ	-	-	食塩相当量	3.6 g	鉄	2.0 mg	ビタミンC	53 mg
	つきこんにゃくの真砂和え	-	-	-	-	-	-	-	-
6/4(木)	イカと牛肉のあごだし煮	熱量	527 kcal	炭水化物	33.8 g	カリウム	618 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	29.9 g	カルシウム	25 mg	ビタミンB1	0.12 mg
	豆腐そばろの炒り煮	脂質	32.6 g	食物繊維	3.9 g	リン	237 mg	ビタミンB2	0.15 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	-	-	-	-	-	-	-	-
6/5(金)	ワタミファームの有機生姜使用！豚肉の生姜焼き	熱量	500 kcal	炭水化物	26.5 g	カリウム	789 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	224 µg
	白身魚のオニオンガーリックソース	たんぱく質	24.1 g	糖質	21.2 g	カルシウム	37 mg	ビタミンB1	0.48 mg
	人参の粒マスタードサラダ	脂質	34.0 g	食物繊維	5.3 g	リン	289 mg	ビタミンB2	0.27 mg
	ブロッコリーと玉子の和え物	-	-	食塩相当量	3.3 g	鉄	1.5 mg	ビタミンC	45 mg
	人参と薄揚げの金平	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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							
6/1(月)	白飯	熱量	327 kcal	炭水化物	50.4 g	カリウム	250 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	79 µg
	ブリの照り焼き	たんぱく質	9.5 g	糖質	47.3 g	カルシウム	29 mg	ビタミンB1	0.16 mg
	ひき肉となすの生姜炒め	脂質	10.4 g	食物繊維	3.2 g	リン	116 mg	ビタミンB2	0.13 mg
	いんげんとごぼうの卵の花	-	-	食塩相当量	1.3 g	鉄	1.1 mg	ビタミンC	12 mg
	キャベツのごま和え	-	-	-	-	-	-	-	-
6/2(火)	白飯	熱量	353 kcal	炭水化物	52.8 g	カリウム	228 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	114 µg
	牛肉と根菜の炒め物	たんぱく質	9.7 g	糖質	49.7 g	カルシウム	39 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	3.1 g	リン	123 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	20 mg
	ブロッコリーのおかか和え	-	-	-	-	-	-	-	-
6/3(水)	白飯	熱量	361 kcal	炭水化物	50.1 g	カリウム	232 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	14.2 g	糖質	47.9 g	カルシウム	37 mg	ビタミンB1	0.16 mg
	玉子といんげんの炒め物	脂質	12.0 g	食物繊維	2.2 g	リン	147 mg	ビタミンB2	0.20 mg
	枝豆とひじきの白和え	-	-	食塩相当量	1.5 g	鉄	1.4 mg	ビタミンC	5 mg
	白菜と薄揚げのお浸し	-	-	-	-	-	-	-	-
6/4(木)	白飯	熱量	359 kcal	炭水化物	49.8 g	カリウム	270 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	41 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	29 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	141 mg	ビタミンB2	0.10 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	-	-	-	-	-	-	-	-
6/5(金)	白飯	熱量	328 kcal	炭水化物	49.6 g	カリウム	238 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	9.4 g	糖質	47.8 g	カルシウム	37 mg	ビタミンB1	0.11 mg
	玉子ときくらげの中華風	脂質	10.6 g	食物繊維	1.9 g	リン	109 mg	ビタミンB2	0.06 mg
	やわらかごぼうサラダ	-	-	食塩相当量	1.2 g	鉄	0.9 mg	ビタミンC	10 mg
	枝豆のだしジュレ	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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							
6/1(月)	ブリの揚げ煮	熱量	257 kcal	炭水化物	17.9 g	カリウム	289 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	73 µg
	ひき肉となすの生姜炒め	たんぱく質	9.5 g	糖質	14.5 g	カルシウム	38 mg	ビタミンB1	0.13 mg
	いんげんとごぼうの卵の花	脂質	17.1 g	食物繊維	3.5 g	リン	91 mg	ビタミンB2	0.15 mg
	キャベツのごま和え	-	-	食塩相当量	2.0 g	鉄	1.0 mg	ビタミンC	8 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
6/2(火)	牛肉と野菜の五目炒め	熱量	249 kcal	炭水化物	16.3 g	カリウム	346 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	75 µg
	とうもろこし揚げ	たんぱく質	9.2 g	糖質	12.8 g	カルシウム	38 mg	ビタミンB1	0.10 mg
	キャベツと薄揚げの和風ナムル	脂質	16.3 g	食物繊維	3.5 g	リン	112 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	ブロッコリーのおかか和え	-	-	食塩相当量	1.5 g	鉄	1.2 mg	ビタミンC	28 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
6/3(水)	鶏の唐揚げ	熱量	282 kcal	炭水化物	18.7 g	カリウム	289 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	96 µg
	玉子といんげんの炒め物	たんぱく質	17.4 g	糖質	16.4 g	カルシウム	56 mg	ビタミンB1	0.18 mg
	とうもろこしの白和え	脂質	15.6 g	食物繊維	2.3 g	リン	167 mg	ビタミンB2	0.43 mg
	小松菜と薄揚げのお浸し	-	-	食塩相当量	2.0 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	3 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
6/4(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	363 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	12.1 g	カルシウム	26 mg	ビタミンB1	0.27 mg
	コールスローサラダ	脂質	16.6 g	食物繊維	3.6 g	リン	119 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	0.9 mg	ビタミンC	16 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
6/5(金)	白身魚梅しそフライ	熱量	246 kcal	炭水化物	18.8 g	カリウム	295 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	79 µg
	玉子ときくらげの中華炒め	たんぱく質	10.2 g	糖質	16.4 g	カルシウム	42 mg	ビタミンB1	0.13 mg
	シャキシャキごぼうサラダ	脂質	14.9 g	食物繊維	2.4 g	リン	105 mg	ビタミンB2	0.09 mg
	枝豆のだしジュレ	-	-	食塩相当量	1.8 g	鉄	0.9 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							
		熱量		炭水化物		カリウム		レチノール活性当量 (ビタミンA)	
6/1(月)	白飯	熱量	251 kcal	炭水化物	35.9 g	カリウム	181 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	73 µg
	ブリの照り焼き	たんぱく質	7.7 g	糖質	34.3 g	カルシウム	8 mg	ビタミンB1	0.12 mg
	ひき肉となすの生姜炒め	脂質	8.7 g	食物繊維	1.7 g	リン	89 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	キャベツのごま和え	-	-	食塩相当量	0.9 g	鉄	0.8 mg	ビタミンC	13 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
6/2(火)	白飯	熱量	280 kcal	炭水化物	40.8 g	カリウム	184 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	74 µg
	牛肉と根菜の炒め物	たんぱく質	7.9 g	糖質	38.1 g	カルシウム	30 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	2.7 g	リン	104 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	1.0 g	鉄	1.1 mg	ビタミンC	15 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
6/3(水)	白飯	熱量	271 kcal	炭水化物	37.3 g	カリウム	142 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	24 µg
	鶏の唐揚げ	たんぱく質	10.7 g	糖質	36.0 g	カルシウム	23 mg	ビタミンB1	0.12 mg
	玉子といんげんの炒め物	脂質	9.2 g	食物繊維	1.3 g	リン	101 mg	ビタミンB2	0.19 mg
	白菜と薄揚げのお浸し	-	-	食塩相当量	1.2 g	鉄	0.8 mg	ビタミンC	4 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
6/4(木)	白飯	熱量	282 kcal	炭水化物	35.2 g	カリウム	178 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	16 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	115 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
		-	-	-	-	-	-	-	-
6/5(金)	白飯	熱量	261 kcal	炭水化物	37.4 g	カリウム	189 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	7.5 g	糖質	36.1 g	カルシウム	28 mg	ビタミンB1	0.06 mg
	やわらかごぼうサラダ	脂質	9.4 g	食物繊維	1.3 g	リン	86 mg	ビタミンB2	0.03 mg
	枝豆のだしジュレ	-	-	食塩相当量	0.9 g	鉄	0.7 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)

6/1(月)	白飯	白飯	無し
	ブリの揚げ煮	ブリの揚げ煮 わかめと薄揚げの添え	小麦・大豆 小麦・大豆
	ひき肉となすの生姜炒め	なす ひき肉の生姜炒め	大豆 小麦・大豆・鶏肉・豚肉
	いんげんとごぼうの卵の花	いんげんとごぼうの卵の花	小麦・大豆・ごま
	キャベツのごま和え	キャベツのごま和え	小麦・大豆・ごま
6/2(火)	ひじきとそばろのご飯	白飯 ひじきとそばろの炒め物	無し 卵・小麦・大豆・鶏肉
	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
	とうもろこし揚げ	とうもろこし揚げ オクラ	卵・小麦・乳成分・大豆 小麦・大豆
	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・大豆
6/3(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・豚肉
	とうもろこしの白和え	とうもろこしの白和え	小麦・大豆・ごま
	小松菜と薄揚げのお浸し	小松菜と薄揚げのお浸し	小麦・大豆
6/4(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
6/5(金)	椎茸と昆布のご飯	白飯 椎茸と昆布の煮物	無し 小麦・大豆
	白身魚梅しそフライ	白身魚梅しそフライ	小麦
	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
	枝豆のだしジュレ	枝豆のだしジュレ	小麦・さば・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。

まごころおかず_アレルギー表 (5日間)

6/1(月)	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
	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
6/2(火)	赤魚のみりん焼き	赤魚のみりん焼き 蓮根とごや豆腐の炒り煮 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・豚肉
	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
	もやしの梅和え	もやしの梅和え	小麦・大豆・ごま
6/3(水)	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
6/4(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
6/5(金)	ワタミファームの有機生姜使用！豚肉の生姜焼き	生姜焼き もやしとキャベツの和え物 ワタミファームの千切り生姜	小麦・大豆・豚肉 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 無し
	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和え物	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

* 『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)

6/1(月)	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
	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
6/2(火)	ほうれん草ときのこのガリバタチキン	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 フジリ	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
	もやしの梅和え	もやしの梅和え	小麦・大豆・ごま
6/3(水)	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
6/4(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
6/5(金)	ワタミファームの有機生姜使用！ 豚肉の生姜焼き	生姜焼き もやしとキャベツの和え物 ワタミファームの千切り生姜	小麦・大豆・豚肉 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 無し
	白身魚のオニオンガーリックソース	白身魚 オニオンガーリックソース じゃが芋	無し 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 大豆・りんご・ゼラチン
	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

* 『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)

6/1(月)	白飯	白飯	無し
	ブリの照り焼き	ブリの照り焼き 蓮根炒り煮	小麦・大豆 小麦・大豆・ごま
	ひき肉となすの生姜炒め	なす ひき肉の生姜炒め	小麦・さば・大豆 小麦・大豆・鶏肉・豚肉
	いんげんとごぼうの卵の花	いんげんとごぼうの卵の花	小麦・大豆・ごま
	キャベツのごま和え	キャベツのごま和え	小麦・大豆・ごま
6/2(火)	白飯	白飯	無し
	牛肉と根菜の炒め物	牛肉と玉ねぎのだし煮 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
6/3(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
	枝豆とひじきの白和え	枝豆とひじきの白和え	小麦・大豆・ごま
	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
6/4(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
	わかめとツナのとえ物	わかめとツナのとえ物	無し
6/5(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
	枝豆のだしジュレ	枝豆のだしジュレ	小麦・さば・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。

まごころ手鞠_アレルギー表 (5日間)

6/1(月)	ブリの揚げ煮	ブリの揚げ煮 わかめと薄揚げの添え	小麦・大豆 小麦・大豆
	ひき肉となすの生姜炒め	なす ひき肉の生姜炒め	大豆 小麦・大豆・鶏肉・豚肉
	いんげんとごぼうの卵の花	いんげんとごぼうの卵の花	小麦・大豆・ごま
	キャベツのごま和え	キャベツのごま和え	小麦・大豆・ごま
6/2(火)	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
	とうもろこし揚げ	とうもろこし揚げ オクラ	卵・小麦・乳成分・大豆 小麦・大豆
	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
6/3(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
	とうもろこしの白和え	とうもろこしの白和え	小麦・大豆・ごま
	小松菜と薄揚げのお浸し	小松菜と薄揚げのお浸し	小麦・大豆
6/4(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
	わかめとツナのとえ物	わかめとツナのとえ物	無し
6/5(金)	白身魚梅しそフライ	白身魚梅しそフライ	小麦
	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
	枝豆のだしジュレ	枝豆のだしジュレ	小麦・さば・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（小）_アレルギー表（5日間）

6/1(月)	白飯	白飯	無し
	ブリの照り焼き	ブリの照り焼き 蓮根炒り煮	小麦・大豆 小麦・大豆・ごま
	ひき肉となすの生姜炒め	なす ひき肉の生姜炒め	小麦・さば・大豆 小麦・大豆・鶏肉・豚肉
	キャベツのごま和え	キャベツのごま和え	小麦・大豆・ごま
6/2(火)	白飯	白飯	無し
	牛肉と根菜の炒め物	牛肉と玉ねぎのだし煮 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
6/3(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
	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
6/4(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
	わかめとツナの和え物	わかめとツナの和え物	無し
6/5(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
	枝豆のだしジュレ	枝豆のだしジュレ	小麦・さば・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。