

# まごころ御膳\_栄養成分表 (5日間)

日付	献立	栄養成分							
6/8(月)	白飯	熱量	491 kcal	炭水化物	72.3 g	カリウム	390 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	98 µg
	鶏肉の甘酢だれ	たんぱく質	14.7 g	糖質	68.6 g	カルシウム	71 mg	ビタミンB1	0.13 mg
	ブロッコリーのカニ風味あんかけ	脂質	16.7 g	食物繊維	3.7 g	リン	184 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	1.6 g	鉄	1.5 mg	ビタミンC	45 mg
	煮豆	-	-	-	-	-	-	-	-
6/9(火)	しば漬け青菜ご飯	熱量	487 kcal	炭水化物	73.6 g	カリウム	359 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	72 µg
	肉じゃがコロッケ	たんぱく質	12.7 g	糖質	69.4 g	カルシウム	23 mg	ビタミンB1	0.16 mg
	こうや豆腐とそばろのカレー炒め	脂質	16.2 g	食物繊維	4.2 g	リン	171 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	根菜と青菜の和え物	-	-	食塩相当量	2.4 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	29 mg
	わかめと彩り野菜のお浸し	-	-	-	-	-	-	-	-
6/10(水)	白飯	熱量	484 kcal	炭水化物	73.9 g	カリウム	461 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	42 µg
	貝と野菜のもろみ醤油炒め	たんぱく質	13.3 g	糖質	70.0 g	カルシウム	62 mg	ビタミンB1	0.22 mg
	さつま芋の金平	脂質	15.8 g	食物繊維	3.9 g	リン	166 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	1.8 g	鉄	1.9 mg	ビタミンC	27 mg
	大根と人参の煮物	-	-	-	-	-	-	-	-
6/11(木)	白飯	熱量	475 kcal	炭水化物	68.3 g	カリウム	409 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	110 µg
	ワタミファームの有機大根使用！国産サンマのみぞれがけ	たんぱく質	14.0 g	糖質	63.7 g	カルシウム	65 mg	ビタミンB1	0.22 mg
	豚肉と根菜の金平	脂質	17.4 g	食物繊維	4.6 g	リン	198 mg	ビタミンB2	0.22 mg
	卵の花ポテトサラダ	-	-	食塩相当量	2.4 g	鉄	1.8 mg	ビタミンC	14 mg
	ほうれん草のだし煮	-	-	-	-	-	-	-	-
6/12(金)	彩り洋風ご飯	熱量	451 kcal	炭水化物	71.9 g	カリウム	410 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	71 µg
	ポークデミ	たんぱく質	13.3 g	糖質	68.3 g	カルシウム	35 mg	ビタミンB1	1.86 mg
	花がんとじゃが芋のコンソメ煮	脂質	12.7 g	食物繊維	3.7 g	リン	185 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	3.2 g	鉄	1.5 mg	ビタミンC	36 mg
	いんげんとコーンの炒め物	-	-	-	-	-	-	-	-

\* 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。

# まごころおかず\_栄養成分表 (5日間)

日付	献立	栄養成分							
6/8(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	363 kcal	炭水化物	34.4 g	カリウム	451 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	151 µg
	南瓜のミートソースがけ	たんぱく質	12.7 g	糖質	28.9 g	カルシウム	53 mg	ビタミンB1	0.19 mg
	人参とグリーンピースのマヨサラダ	脂質	20.4 g	食物繊維	5.5 g	リン	144 mg	ビタミンB2	0.12 mg
	ひじきと丸天の炒り煮	-	-	食塩相当量	2.5 g	鉄	2.1 mg	ビタミンC	20 mg
	春菊と薄揚げの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-
6/9(火)	豚肉と小松菜の玉子中華炒め	熱量	413 kcal	炭水化物	31.1 g	カリウム	471 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	74 mg	ビタミンB1	0.46 mg
	さつまいと大豆の甘辛煮	脂質	25.8 g	食物繊維	4.8 g	リン	196 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	-	-	-	-	-	-	-	-
6/10(水)	白身魚 白味噌ごまだれ	熱量	393 kcal	炭水化物	27.1 g	カリウム	473 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	15.3 g	糖質	23.1 g	カルシウム	68 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	199 mg	ビタミンB2	0.16 mg
	真砂のマカロニサラダ	-	-	食塩相当量	2.6 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	13 mg
	キャベツのカレー炒め	-	-	-	-	-	-	-	-
6/11(木)	鶏肉のねぎ塩だれ	熱量	382 kcal	炭水化物	22.2 g	カリウム	566 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	256 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	43 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	269 mg	ビタミンB2	0.33 mg
	さつまいとハムのごまマヨサラダ	-	-	食塩相当量	2.8 g	鉄	1.5 mg	ビタミンC	19 mg
	切干大根のトマト風味	-	-	-	-	-	-	-	-
6/12(金)	サワラの白醤油焼き	熱量	359 kcal	炭水化物	26.5 g	カリウム	591 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	105 µg
	じゃが芋と揚げボールの和風きのこあん	たんぱく質	17.2 g	糖質	22.1 g	カルシウム	75 mg	ビタミンB1	0.16 mg
	ひき肉と野菜の炒め物	脂質	21.2 g	食物繊維	4.4 g	リン	226 mg	ビタミンB2	0.28 mg
	ブロッコリーとハムのサラダ	-	-	食塩相当量	2.8 g	鉄	1.6 mg	ビタミンC	37 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							
6/8(月)	豚肉とホルモンの味噌炒め	熱量	458 kcal	炭水化物	32.8 g	カリウム	431 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	170 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	19.4 g	糖質	27.5 g	カルシウム	67 mg	ビタミンB1	0.27 mg
	人参とグリーンピースのマヨサラダ	脂質	28.8 g	食物繊維	5.3 g	リン	227 mg	ビタミンB2	0.18 mg
	ひじきと丸天の炒り煮	-	-	食塩相当量	3.5 g	鉄	2.5 mg	ビタミンC	28 mg
	春菊と薄揚げの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-
6/9(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	576 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	154 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	74 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	-	-	-	-	-	-	-	-
6/10(水)	豚肉の旨煮	熱量	497 kcal	炭水化物	32.7 g	カリウム	723 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	22.0 g	糖質	28.0 g	カルシウム	81 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	283 mg	ビタミンB2	0.27 mg
	真砂のマカロニサラダ	-	-	食塩相当量	3.5 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	22 mg
	キャベツのカレー炒め	-	-	-	-	-	-	-	-
6/11(木)	エビフライ&オムレツ デミグラスソース	熱量	456 kcal	炭水化物	37.7 g	カリウム	570 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	212 µg
	鶏肉のねぎ塩だれ	たんぱく質	20.7 g	糖質	34.3 g	カルシウム	27 mg	ビタミンB1	1.35 mg
	ほうれん草と薄揚げの和え物	脂質	25.4 g	食物繊維	3.4 g	リン	280 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	3.3 g	鉄	1.8 mg	ビタミンC	17 mg
	切干大根のトマト風味	-	-	-	-	-	-	-	-
6/12(金)	牛肉となすの和風煮 生姜トッピング	熱量	588 kcal	炭水化物	22.9 g	カリウム	594 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	119 µg
	サワラの白醤油焼き	たんぱく質	24.3 g	糖質	18.6 g	カルシウム	84 mg	ビタミンB1	0.17 mg
	ひき肉と野菜の炒め物	脂質	44.3 g	食物繊維	4.3 g	リン	294 mg	ビタミンB2	0.34 mg
	ブロッコリーとハムのサラダ	-	-	食塩相当量	3.3 g	鉄	2.4 mg	ビタミンC	43 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							
6/8(月)	白飯	熱量	302 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)	227 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	19 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	-	-	-	-	-	-	-	-
6/9(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	-	-	-	-	-	-	-	-
6/10(水)	白飯	熱量	363 kcal	炭水化物	54.8 g	カリウム	375 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	253 µg
	貝と野菜のもろみ醤油炒め	たんぱく質	10.5 g	糖質	51.3 g	カルシウム	48 mg	ビタミンB1	0.21 mg
	さつまいの金平	脂質	12.2 g	食物繊維	3.5 g	リン	135 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	1.6 mg	ビタミンC	12 mg
	大根と人参の煮物	-	-	-	-	-	-	-	-
6/11(木)	白飯	熱量	334 kcal	炭水化物	49.6 g	カリウム	307 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	119 µg
	サーモンの塩焼き	たんぱく質	11.5 g	糖質	46.4 g	カルシウム	57 mg	ビタミンB1	0.14 mg
	蓮根と細切りこうや豆腐の金平	脂質	10.1 g	食物繊維	3.3 g	リン	184 mg	ビタミンB2	0.09 mg
	卵の花ポテトサラダ	-	-	食塩相当量	1.1 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	8 mg
	ほうれん草のだし煮	-	-	-	-	-	-	-	-
6/12(金)	白飯	熱量	329 kcal	炭水化物	52.7 g	カリウム	273 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	41 µg
	ポークデミ	たんぱく質	9.7 g	糖質	50.0 g	カルシウム	29 mg	ビタミンB1	1.26 mg
	花がんとじゃが芋のコンソメ煮	脂質	9.2 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	-	-	-	-	-	-	-	-

\* 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							
6/8(月)	鶏肉の甘酢だれ	熱量	261 kcal	炭水化物	21.8 g	カリウム	372 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	10.8 g	糖質	18.4 g	カルシウム	69 mg	ビタミンB1	0.07 mg
	キャベツとツナのやみつきサラダ	脂質	15.2 g	食物繊維	3.4 g	リン	124 mg	ビタミンB2	0.07 mg
	煮豆	-	-	食塩相当量	1.5 g	鉄	1.0 mg	ビタミンC	45 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
6/9(火)	肉じゃがコロッケ	熱量	264 kcal	炭水化物	25.4 g	カリウム	301 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	53 µg
	こうや豆腐とそばろのカレー炒め	たんぱく質	8.5 g	糖質	21.9 g	カルシウム	20 mg	ビタミンB1	0.12 mg
	根菜と青菜の和え物	脂質	14.4 g	食物繊維	3.5 g	リン	109 mg	ビタミンB2	0.07 mg
	わかめと彩り野菜のお浸し	-	-	食塩相当量	1.9 g	鉄	1.1 mg	ビタミンC	24 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
6/10(水)	貝と野菜のもろみ醤油炒め	熱量	254 kcal	炭水化物	23.4 g	カリウム	442 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	42 µg
	さつまいもの金平	たんぱく質	9.2 g	糖質	19.9 g	カルシウム	60 mg	ビタミンB1	0.19 mg
	湯葉とひじきの和風サラダ	脂質	14.3 g	食物繊維	3.5 g	リン	106 mg	ビタミンB2	0.11 mg
	大根と人参の煮物	-	-	食塩相当量	1.8 g	鉄	1.4 mg	ビタミンC	27 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
6/11(木)	ワタミファームの有機大根使用！国産サンマのみぞれがけ	熱量	246 kcal	炭水化物	17.6 g	カリウム	391 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	110 µg
	豚肉と根菜の金平	たんぱく質	9.9 g	糖質	13.3 g	カルシウム	63 mg	ビタミンB1	0.16 mg
	卵の花ポテトサラダ	脂質	15.9 g	食物繊維	4.3 g	リン	138 mg	ビタミンB2	0.19 mg
	ほうれん草のだし煮	-	-	食塩相当量	2.4 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	14 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
6/12(金)	ポークデミ	熱量	221 kcal	炭水化物	22.7 g	カリウム	344 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	40 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	31 mg	ビタミンB1	1.79 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
		-	-	-	-	-	-	-	-

\* 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							
6/8(月)	白飯	熱量	244 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	18 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
		-	-	-	-	-	-	-	-
6/9(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
		-	-	-	-	-	-	-	-
6/10(水)	白飯	熱量	263 kcal	炭水化物	35.9 g	カリウム	247 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	253 µg
	貝と野菜のもろみ醤油炒め	たんぱく質	9.1 g	糖質	33.4 g	カルシウム	35 mg	ビタミンB1	0.16 mg
	湯葉とひじきの和風サラダ	脂質	10.2 g	食物繊維	2.5 g	リン	106 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	1.3 mg	ビタミンC	6 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
6/11(木)	白飯	熱量	234 kcal	炭水化物	35.7 g	カリウム	219 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	110 µg
	サーモンの塩焼き	たんぱく質	10.2 g	糖質	33.4 g	カルシウム	29 mg	ビタミンB1	0.10 mg
	蓮根と細切りこうや豆腐の金平	脂質	5.7 g	食物繊維	2.3 g	リン	159 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	ほうれん草のだし煮	-	-	食塩相当量	0.8 g	鉄	1.0 mg	ビタミンC	7 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
6/12(金)	白飯	熱量	266 kcal	炭水化物	39.2 g	カリウム	204 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	25 µg
	ポークデミ	たんぱく質	8.3 g	糖質	37.3 g	カルシウム	21 mg	ビタミンB1	1.25 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
		-	-	-	-	-	-	-	-

\* 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)

6/8(月)	白飯	白飯	無し
	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
6/9(火)	しば漬け青菜ご飯	白飯 しば漬け青菜	無し 小麦・さば・大豆・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
	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
6/10(水)	白飯	白飯	無し
	貝と野菜のもろみ醤油炒め	貝のもろみ醤油 もろみ醤油炒め	小麦・大豆 小麦・大豆・豚肉
	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
6/11(木)	白飯	白飯	無し
	ワタミファームの有機大根使用！ 国産サンマのみぞれがけ	サンマ おろしあん 椎茸の煮物	無し 小麦・大豆・ゼラチン 小麦・大豆
	豚肉と根菜の金平	豚肉と根菜の金平	小麦・大豆・豚肉・ごま
	卵の花ポテトサラダ	卵の花ポテトサラダ	卵・小麦・大豆・ごま
	ほうれん草のだし煮	ほうれん草のだし煮	小麦・さば・大豆
6/12(金)	彩り洋風ご飯	白だしご飯 ツナと野菜の洋風炒め	小麦・さば・大豆 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	ポークデミ	ポークデミ 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・りんご 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

\* 『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)

6/8(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
	南瓜のミートソースがけ	揚げ南瓜 ミートソース ブロッコリー	卵・小麦・大豆 小麦・乳成分・牛肉・鶏肉・豚肉 無し
	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
	春菊と薄揚げの和え物	春菊と薄揚げの和え物	小麦・大豆
6/9(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
6/10(水)	白身魚 白味噌ごまだれ	白身魚 ごま味噌だれ なすと葉大根の和え物	無し 大豆・ごま 小麦・さば・大豆
	豚肉とこんにゃくの炒め物	豚肉と玉ねぎの炒め物 こんにゃくとごぼうの炒め物	小麦・大豆・豚肉 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
6/11(木)	鶏肉のねぎ塩だれ	鶏肉 ねぎ塩だれ もやしとニラの和え物	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
6/12(金)	サワラの白醤油焼き	サワラの白醤油焼き 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
	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
	ブロッコリーとハムのサラダ	ブロッコリーとハムのサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・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

\* 『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)

6/8(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 もやしとキャベツとニラの和え物	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
	春菊と薄揚げの和え物	春菊と薄揚げの和え物	小麦・大豆
6/9(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
6/10(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 なすと葉大根の和え物	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
6/11(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(バセリ)	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 もやしとニラの和え物	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
6/12(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
	サワラの白醤油焼き	サワラの白醤油焼き 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
	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
	ブロッコリーとハムのサラダ	ブロッコリーとハムのサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・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

\* 『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)

6/8(月)	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
6/9(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
6/10(水)	白飯	白飯	無し
	貝と野菜のもろみ醤油炒め	貝のもろみ醤油 豚ひき肉とキャベツのもろみ醤油	小麦・大豆 小麦・さば・大豆・豚肉
	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
6/11(木)	白飯	白飯	無し
	サーモンの塩焼き	サーモンの塩焼き ごぼうの炒め物	さけ 小麦・大豆・ごま
	蓮根と細切りこうや豆腐の金平	蓮根と細切りこうや豆腐の金平	小麦・大豆・ごま
	卵の花ポテトサラダ	卵の花ポテトサラダ	卵・小麦・大豆・ごま
	ほうれん草のだし煮	ほうれん草のだし煮	小麦・さば・大豆
6/12(金)	白飯	白飯	無し
	ポークデミ	ポークデミ 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・りんご 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

\* 『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)

6/8(月)	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
6/9(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
	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
6/10(水)	貝と野菜のもろみ醤油炒め	貝のもろみ醤油 もろみ醤油炒め	小麦・大豆 小麦・大豆・豚肉
	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
6/11(木)	ワタミファームの有機大根使用！ 国産サンマのみぞれがけ	サンマ おろしあん 椎茸の煮物	無し 小麦・大豆・ゼラチン 小麦・大豆
	豚肉と根菜の金平	豚肉と根菜の金平	小麦・大豆・豚肉・ごま
	卵の花ポテトサラダ	卵の花ポテトサラダ	卵・小麦・大豆・ごま
	ほうれん草のだし煮	ほうれん草のだし煮	小麦・さば・大豆
6/12(金)	ポークデミ	ポークデミ 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・りんご 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

\* 『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）

6/8(月)	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
6/9(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
6/10(水)	白飯	白飯	無し
	貝と野菜のもろみ醤油炒め	貝のもろみ醤油 豚ひき肉とキャベツのもろみ醤油	小麦・大豆 小麦・さば・大豆・豚肉
	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
6/11(木)	白飯	白飯	無し
	サーモンの塩焼き	サーモンの塩焼き ごぼうの炒め物	さけ 小麦・大豆・ごま
	蓮根と細切りこうや豆腐の金平	蓮根と細切りこうや豆腐の金平	小麦・大豆・ごま
	ほうれん草のだし煮	ほうれん草のだし煮	小麦・さば・大豆
6/12(金)	白飯	白飯	無し
	ポークデミ	ポークデミ 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・りんご 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

\* 『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。