

まごころ御膳_栄養成分表 (5日間)

日付	献立	栄養成分							
6/15(月)	白飯	熱量	481 kcal	炭水化物	72.3 g	カリウム	244 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	83 µg
	アジフライ だし香るごまたっぷりソース	たんぱく質	13.3 g	糖質	70.0 g	カルシウム	83 mg	ビタミンB1	0.18 mg
	豚肉と絹揚げの煮物	脂質	15.7 g	食物繊維	2.3 g	リン	165 mg	ビタミンB2	0.09 mg
	切干大根とカニ風味かまぼこのサラダ	-	-	食塩相当量	1.6 g	鉄	1.6 mg	ビタミンC	7 mg
	キャベツのカレー炒め	-	-	-	-	-	-	-	-
6/16(火)	二色そばろご飯	熱量	477 kcal	炭水化物	60.4 g	カリウム	437 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	103 µg
	豚肉と野菜のねぎ塩だれ	たんぱく質	18.9 g	糖質	57.4 g	カルシウム	44 mg	ビタミンB1	0.41 mg
	南瓜いなりの煮物	脂質	18.5 g	食物繊維	3.0 g	リン	218 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	2.2 g	鉄	1.6 mg	ビタミンC	19 mg
	ごぼうとこんにゃくのピリ辛金平	-	-	-	-	-	-	-	-
6/17(水)	白飯	熱量	492 kcal	炭水化物	67.7 g	カリウム	271 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	30 µg
	チキンカツ ※ソース小袋付	たんぱく質	14.0 g	糖質	64.3 g	カルシウム	47 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	18.8 g	食物繊維	3.4 g	リン	187 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	1.5 g	鉄	1.5 mg	ビタミンC	24 mg
	大根とこんにゃくのサイコロ煮	-	-	-	-	-	-	-	-
6/18(木)	白飯	熱量	475 kcal	炭水化物	75.4 g	カリウム	318 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	138 µg
	赤魚煮付け	たんぱく質	13.4 g	糖質	71.3 g	カルシウム	60 mg	ビタミンB1	0.16 mg
	なすのそばろあん	脂質	14.1 g	食物繊維	4.1 g	リン	194 mg	ビタミンB2	0.13 mg
	ほうれん草と白菜の黒ごま和え	-	-	食塩相当量	1.5 g	鉄	1.8 mg	ビタミンC	10 mg
	春菊と薄揚げの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-
6/19(金)	香りご飯(青じそ)	熱量	466 kcal	炭水化物	68.5 g	カリウム	476 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	83 µg
	鶏肉の照り焼き	たんぱく質	15.9 g	糖質	65.0 g	カルシウム	63 mg	ビタミンB1	0.19 mg
	麻婆春雨	脂質	14.6 g	食物繊維	3.5 g	リン	255 mg	ビタミンB2	0.25 mg
	ひじきと豆腐のマヨサラダ	-	-	食塩相当量	2.8 g	鉄	2.7 mg	ビタミンC	24 mg
	チンゲン菜と人参のナムル	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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。

まごころおかず_栄養成分表 (5日間)

日付	献立	栄養成分							
6/15(月)	牛肉と冬瓜の甘辛煮	熱量	417 kcal	炭水化物	29.8 g	カリウム	575 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	113 µg
	美幌峠牧場生乳使用クリームコロッケ	たんぱく質	15.6 g	糖質	25.1 g	カルシウム	83 mg	ビタミンB1	0.14 mg
	じゃが芋と人参の金平	脂質	25.9 g	食物繊維	4.7 g	リン	196 mg	ビタミンB2	0.23 mg
	ブロッコリーと蒸し鶏の和え物	-	-	食塩相当量	2.5 g	鉄	1.9 mg	ビタミンC	36 mg
	煮豆	-	-	-	-	-	-	-	-
6/16(火)	鶏の唐揚げ	熱量	370 kcal	炭水化物	31.1 g	カリウム	444 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	149 µg
	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	25.1 g	カルシウム	51 mg	ビタミンB1	0.26 mg
	豆のマスタードサラダ	脂質	20.1 g	食物繊維	6.0 g	リン	213 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	1.9 mg	ビタミンC	19 mg
	キャベツの塩昆布和え	-	-	-	-	-	-	-	-
6/17(水)	豚肉とズッキーニのごま味噌炒め	熱量	347 kcal	炭水化物	25.3 g	カリウム	523 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	179 µg
	白身魚のつみれと人参の炊き合わせ	たんぱく質	14.8 g	糖質	21.0 g	カルシウム	113 mg	ビタミンB1	0.46 mg
	じゃが芋のそぼろ炒め	脂質	21.2 g	食物繊維	4.3 g	リン	205 mg	ビタミンB2	0.21 mg
	なますのゆず風味	-	-	食塩相当量	2.3 g	鉄	1.4 mg	ビタミンC	22 mg
	ほうれん草とコーンの炒め物	-	-	-	-	-	-	-	-
6/18(木)	牛肉と野菜の五目炒め	熱量	412 kcal	炭水化物	27.4 g	カリウム	389 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	92 µg
	野菜コロッケ	たんぱく質	14.4 g	糖質	22.3 g	カルシウム	82 mg	ビタミンB1	0.12 mg
	こうや豆腐の湯葉あんかけ	脂質	27.2 g	食物繊維	5.1 g	リン	192 mg	ビタミンB2	0.12 mg
	ごぼうとベーコンのマヨサラダ	-	-	食塩相当量	2.7 g	鉄	2.0 mg	ビタミンC	11 mg
	わかめとねぎのナムル	-	-	-	-	-	-	-	-
6/19(金)	ブリの揚げ煮	熱量	352 kcal	炭水化物	24.7 g	カリウム	613 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	138 µg
	ゴーヤチャンプルー	たんぱく質	13.9 g	糖質	20.2 g	カルシウム	53 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	22.8 g	食物繊維	4.5 g	リン	177 mg	ビタミンB2	0.21 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	42 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。

まごころダブル_栄養成分表 (5日間)

日付	献立	栄養成分							
6/15(月)	牛肉と冬瓜の甘辛煮	熱量	555 kcal	炭水化物	42.3 g	カリウム	731 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	146 µg
	マグロカツ ※ソース小袋付	たんぱく質	23.1 g	糖質	36.7 g	カルシウム	77 mg	ビタミンB1	0.18 mg
	じゃが芋と人参の金平	脂質	32.3 g	食物繊維	5.6 g	リン	262 mg	ビタミンB2	0.27 mg
	ブロッコリーと蒸し鶏の和え物	-	-	食塩相当量	3.2 g	鉄	2.7 mg	ビタミンC	38 mg
	煮豆	-	-	-	-	-	-	-	-
6/16(火)	鶏の唐揚げ	熱量	504 kcal	炭水化物	40.5 g	カリウム	565 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	227 µg
	あさりのクリームソース	たんぱく質	28.3 g	糖質	34.4 g	カルシウム	105 mg	ビタミンB1	0.33 mg
	豆のマスタードサラダ	脂質	26.8 g	食物繊維	6.2 g	リン	296 mg	ビタミンB2	0.58 mg
	根菜のケチャップ炒め	-	-	食塩相当量	3.5 g	鉄	6.6 mg	ビタミンC	21 mg
	キャベツの塩昆布和え	-	-	-	-	-	-	-	-
6/17(水)	豚肉とズッキーニのごま味噌炒め	熱量	470 kcal	炭水化物	37.2 g	カリウム	679 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	147 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	19.5 g	糖質	32.0 g	カルシウム	72 mg	ビタミンB1	0.57 mg
	じゃが芋のそぼろ炒め	脂質	27.8 g	食物繊維	5.2 g	リン	285 mg	ビタミンB2	0.26 mg
	なますのゆず風味	-	-	食塩相当量	2.5 g	鉄	1.9 mg	ビタミンC	29 mg
	ほうれん草とコーンの炒め物	-	-	-	-	-	-	-	-
6/18(木)	イカカツ&エビカツ ※ソース小袋付	熱量	529 kcal	炭水化物	35.4 g	カリウム	464 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	87 µg
	牛肉と野菜の五目炒め	たんぱく質	22.2 g	糖質	31.1 g	カルシウム	98 mg	ビタミンB1	0.15 mg
	こうや豆腐の湯葉あんかけ	脂質	32.8 g	食物繊維	4.3 g	リン	291 mg	ビタミンB2	0.12 mg
	ごぼうとベーコンのマヨサラダ	-	-	食塩相当量	3.6 g	鉄	2.4 mg	ビタミンC	8 mg
	わかめとねぎのナムル	-	-	-	-	-	-	-	-
6/19(金)	鶏肉といんげんのバター醤油	熱量	462 kcal	炭水化物	30.5 g	カリウム	565 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	25.7 g	カルシウム	49 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	4.8 g	リン	142 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	2.9 g	鉄	1.5 mg	ビタミンC	34 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。

まごころ小箱_栄養成分表 (5日間)

日付	献立	栄養成分							
6/15(月)	白飯	熱量	343 kcal	炭水化物	50.3 g	カリウム	255 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	86 µg
	豆腐ハンバーグ 和風あん	たんぱく質	9.3 g	糖質	47.1 g	カルシウム	62 mg	ビタミンB1	0.12 mg
	ひき肉と絹揚げの和風煮	脂質	12.0 g	食物繊維	3.2 g	リン	140 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	1.3 g	鉄	1.4 mg	ビタミンC	19 mg
	キャベツのカレー炒め	-	-	-	-	-	-	-	-
6/16(火)	白飯	熱量	343 kcal	炭水化物	46.4 g	カリウム	259 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	43.9 g	カルシウム	18 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	2.5 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	-	-	-	-	-	-	-	-
6/17(水)	白飯	熱量	390 kcal	炭水化物	54.8 g	カリウム	215 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	52.9 g	カルシウム	25 mg	ビタミンB1	0.13 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	145 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	1.0 mg	ビタミンC	12 mg
	人参と薄揚げの煮物	-	-	-	-	-	-	-	-
6/18(木)	白飯	熱量	373 kcal	炭水化物	50.9 g	カリウム	234 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	195 µg
	サバの塩焼き	たんぱく質	10.3 g	糖質	47.9 g	カルシウム	55 mg	ビタミンB1	0.16 mg
	なすのそぼろあん	脂質	14.8 g	食物繊維	3.0 g	リン	151 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	1.2 g	鉄	1.4 mg	ビタミンC	13 mg
	うぐいす豆	-	-	-	-	-	-	-	-
6/19(金)	白飯	熱量	331 kcal	炭水化物	48.7 g	カリウム	314 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	81 µg
	鶏肉の照り焼き	たんぱく質	10.3 g	糖質	45.6 g	カルシウム	40 mg	ビタミンB1	0.14 mg
	麻婆春雨	脂質	11.0 g	食物繊維	3.1 g	リン	157 mg	ビタミンB2	0.14 mg
	大豆とひじきのわさびマヨ和え	-	-	食塩相当量	1.5 g	鉄	1.5 mg	ビタミンC	26 mg
	ほうれん草のナムル	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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							
6/15(月)	アジフライ だし香るごまたっぷりソース	熱量	252 kcal	炭水化物	21.6 g	カリウム	226 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	19.6 g	カルシウム	81 mg	ビタミンB1	0.14 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	2.0 g	リン	105 mg	ビタミンB2	0.09 mg
	キャベツのカレー炒め	-	-	食塩相当量	1.5 g	鉄	1.1 mg	ビタミンC	7 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
6/16(火)	豚肉と野菜のねぎ塩だれ	熱量	229 kcal	炭水化物	12.1 g	カリウム	412 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	13.1 g	糖質	9.4 g	カルシウム	38 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	2.7 g	リン	156 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	19 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
6/17(水)	チキンカツ ※ソース小袋付	熱量	262 kcal	炭水化物	17.2 g	カリウム	253 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	30 µg
	キャベツとウインナーのトマトソース	たんぱく質	10.1 g	糖質	14.1 g	カルシウム	45 mg	ビタミンB1	0.12 mg
	枝豆とマカロニのサラダ	脂質	17.3 g	食物繊維	3.1 g	リン	127 mg	ビタミンB2	0.09 mg
	大根とこんにゃくのサイコロ煮	-	-	食塩相当量	1.5 g	鉄	1.0 mg	ビタミンC	24 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
6/18(木)	赤魚煮付け	熱量	245 kcal	炭水化物	24.7 g	カリウム	300 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	138 µg
	なすのそぼろあん	たんぱく質	9.3 g	糖質	21.0 g	カルシウム	58 mg	ビタミンB1	0.12 mg
	ほうれん草と白菜の黒ごま和え	脂質	12.5 g	食物繊維	3.7 g	リン	134 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	春菊と薄揚げの和え物	-	-	食塩相当量	1.4 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	10 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
6/19(金)	鶏肉の照り焼き	熱量	234 kcal	炭水化物	17.4 g	カリウム	419 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	74 µg
	麻婆春雨	たんぱく質	12.1 g	糖質	14.3 g	カルシウム	55 mg	ビタミンB1	0.17 mg
	ひじきと豆腐のマヨサラダ	脂質	13.4 g	食物繊維	3.1 g	リン	193 mg	ビタミンB2	0.23 mg
	チンゲン菜と人参のナムル	-	-	食塩相当量	2.4 g	鉄	2.1 mg	ビタミンC	24 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							
6/15(月)	白飯	熱量	251 kcal	炭水化物	37.9 g	カリウム	256 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	90 µg
	豆腐ハンバーグ 和風あん	たんぱく質	7.8 g	糖質	35.3 g	カルシウム	48 mg	ビタミンB1	0.11 mg
	ひき肉と絹揚げの和風煮	脂質	7.8 g	食物繊維	2.6 g	リン	118 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	キャベツのカレー炒め	-	-	食塩相当量	1.0 g	鉄	1.2 mg	ビタミンC	19 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
6/16(火)	白飯	熱量	285 kcal	炭水化物	35.1 g	カリウム	249 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	9 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	133 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
		-	-	-	-	-	-	-	-
6/17(水)	白飯	熱量	316 kcal	炭水化物	42.6 g	カリウム	200 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	41.2 g	カルシウム	15 mg	ビタミンB1	0.10 mg
	枝豆とマカロニのサラダ	脂質	11.5 g	食物繊維	1.4 g	リン	118 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	0.8 mg	ビタミンC	4 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
6/18(木)	白飯	熱量	259 kcal	炭水化物	38.8 g	カリウム	147 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	173 µg
	サバの塩焼き	たんぱく質	8.4 g	糖質	36.4 g	カルシウム	51 mg	ビタミンB1	0.12 mg
	ほうれん草と白菜の黒ごま和え	脂質	8.1 g	食物繊維	2.4 g	リン	126 mg	ビタミンB2	0.14 mg
	うぐいす豆	-	-	食塩相当量	0.9 g	鉄	1.2 mg	ビタミンC	12 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
6/19(金)	白飯	熱量	249 kcal	炭水化物	33.9 g	カリウム	297 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	94 µg
	鶏肉の照り焼き	たんぱく質	8.8 g	糖質	31.6 g	カルシウム	39 mg	ビタミンB1	0.10 mg
	大豆とひじきのわさびマヨ和え	脂質	9.2 g	食物繊維	2.3 g	リン	133 mg	ビタミンB2	0.12 mg
	ほうれん草のナムル	-	-	食塩相当量	1.2 g	鉄	1.3 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。

まごころ御膳_アレルギー表 (5日間)

6/15(月)	白飯	白飯	無し
	アジフライ だし香るごまたっぷりソース	アジフライ だし香るごまたっぷりソース あおさパゲティ	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
6/16(火)	二色そぼろご飯	白飯 二色そぼろ	無し 卵・小麦・牛肉・大豆・豚肉・ごま
	豚肉と野菜のねぎ塩だれ	豚肉の炒め物 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
6/17(水)	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	枝豆とマカロニのマヨサラダ	卵・小麦・大豆
	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
6/18(木)	白飯	白飯	無し
	赤魚煮付け	赤魚の煮付け うぐいす豆	小麦・大豆 無し
	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
6/19(金)	香りご飯(青じそ)	白飯 青じそトッピング	無し 無し
	鶏肉の照り焼き	鶏肉の照り焼き 野菜炒め	小麦・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
	ひじきと豆腐のマヨサラダ	ひじきと豆腐のマヨサラダ	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・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

* 『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)

6/15(月)	牛肉と冬瓜の甘辛煮	牛肉と玉ねぎの甘辛煮 冬瓜の煮物 ほうれん草の煮物	小麦・牛肉・大豆 小麦・大豆 小麦・大豆
	美幌峠牧場生乳使用クリームコロッケ	美幌峠牧場生乳使用クリームコロッケ	卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
	じゃが芋と人参の金平	じゃが芋と人参の金平	小麦・大豆・ごま
	ブロッコリーと蒸し鶏の和え物	ブロッコリーと蒸し鶏の和え物	卵・小麦・大豆・鶏肉
	煮豆	煮豆	小麦・大豆・豚肉
6/16(火)	鶏の唐揚げ	鶏の唐揚げ いんげんと玉ねぎの和え物	小麦・大豆・鶏肉 小麦・大豆・ごま
	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
6/17(水)	豚肉とズッキーニのごま味噌炒め	豚肉のごま味噌炒め 根菜のごま味噌炒め ズッキーニの炒め物	小麦・落花生・大豆・豚肉・ごま 小麦・落花生・大豆・ごま 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
	ほうれん草とコーンの炒め物	ほうれん草とコーンの炒め物	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
6/18(木)	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
	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
6/19(金)	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
	ゴーヤチャンプルー	チャンプルー ゴーヤ	小麦・大豆・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	ブロッコリーと玉ねぎの和え物 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。

まごころダブル_アレルギー表 (5日間)

6/15(月)	牛肉と冬瓜の甘辛煮	牛肉と玉ねぎの甘辛煮 冬瓜の煮物 ほうれん草の煮物	小麦・牛肉・大豆 小麦・大豆 小麦・大豆
	マグロカツ ※ソース小袋付	マグロカツ スパゲティー和風 ソース小袋	小麦・大豆 小麦・大豆 大豆・りんご
	じゃが芋と人参の金平	じゃが芋と人参の金平	小麦・大豆・ごま
	ブロッコリーと蒸し鶏の和え物	ブロッコリーと蒸し鶏の和え物	卵・小麦・大豆・鶏肉
	煮豆	煮豆	小麦・大豆・豚肉
6/16(火)	鶏の唐揚げ	鶏の唐揚げ いんげんと玉ねぎの和え物	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
6/17(水)	豚肉とズッキーニのごま味噌炒め	豚肉のごま味噌炒め 根菜のごま味噌炒め ズッキーニの炒め物	小麦・落花生・大豆・豚肉・ごま 小麦・落花生・大豆・ごま 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
	ほうれん草とコーンの炒め物	ほうれん草とコーンの炒め物	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
6/18(木)	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
	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
	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
6/19(金)	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	ブロッコリーと玉ねぎの和え物 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_アレルギー表 (5日間)

6/15(月)	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
	ひき肉と絹揚げの和風煮	絹揚げとひき肉の炒め煮	小麦・大豆・豚肉
	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
6/16(火)	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
6/17(水)	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
6/18(木)	白飯	白飯	無し
	サバの塩焼き	サバの塩焼き いんげんと人参の炒め物	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
	うぐいす豆	うぐいす豆	無し
6/19(金)	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・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
	大豆とひじきのわさびマヨ和え	大豆とひじきのわさびマヨ和え	卵・小麦・大豆
	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

* 『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)

6/15(月)	アジフライ だし香るごまたっぷりソース	アジフライ だし香るごまたっぷりソース あおさスパゲティー	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
6/16(火)	豚肉と野菜のねぎ塩だれ	豚肉の炒め物 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
6/17(水)	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	枝豆とマカロニのマヨサラダ	卵・小麦・大豆
	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
6/18(木)	赤魚煮付け	赤魚の煮付け うぐいす豆	小麦・大豆 無し
	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
6/19(金)	鶏肉の照り焼き	鶏肉の照り焼き 野菜炒め	小麦・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
	ひじきと豆腐のマヨサラダ	ひじきと豆腐のマヨサラダ	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・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

* 『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）

6/15(月)	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
	ひき肉と絹揚げの和風煮	絹揚げとひき肉の炒め煮	小麦・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
6/16(火)	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
6/17(水)	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
6/18(木)	白飯	白飯	無し
	サバの塩焼き	サバの塩焼き いんげんと人参の炒め物	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
	うぐいす豆	うぐいす豆	無し
6/19(金)	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・大豆・鶏肉 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	大豆とひじきのわさびマヨ和え	大豆とひじきのわさびマヨ和え	卵・小麦・大豆
	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

* 『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。