

# まごころ御膳\_栄養成分表 (5日間)

| 日付      | 献立                             | 栄養成分  |          |       |        |       |        |                      |         |
|---------|--------------------------------|-------|----------|-------|--------|-------|--------|----------------------|---------|
| 6/29(月) | 白飯                             | 熱量    | 471 kcal | 炭水化物  | 68.6 g | カリウム  | 284 mg | レチノール活性当量<br>(ビタミンA) | 113 µg  |
|         | 国産サンマの煮付け                      | たんぱく質 | 12.3 g   | 糖質    | 66.2 g | カルシウム | 110 mg | ビタミンB1               | 0.12 mg |
|         | 麻婆なす                           | 脂質    | 16.9 g   | 食物繊維  | 2.4 g  | リン    | 167 mg | ビタミンB2               | 0.15 mg |
|         | あおさポテトサラダ                      | -     | -        | 食塩相当量 | 2.1 g  | 鉄     | 1.5 mg | ビタミンC                | 12 mg   |
|         | ほうれん草のだし煮                      | -     | -        | -     | -      | -     | -      | -                    | -       |
| 6/30(火) | サーモン菜飯                         | 熱量    | 468 kcal | 炭水化物  | 67.5 g | カリウム  | 258 mg | レチノール活性当量<br>(ビタミンA) | 65 µg   |
|         | 豚肉の生姜焼き                        | たんぱく質 | 15.4 g   | 糖質    | 63.4 g | カルシウム | 52 mg  | ビタミンB1               | 0.38 mg |
|         | 冬瓜の煮物                          | 脂質    | 15.7 g   | 食物繊維  | 4.2 g  | リン    | 220 mg | ビタミンB2               | 0.19 mg |
|         | 切干大根の青じそサラダ                    | -     | -        | 食塩相当量 | 2.5 g  | 鉄     | 1.6 mg | ビタミンC                | 30 mg   |
|         | うぐいす豆                          | -     | -        | -     | -      | -     | -      | -                    | -       |
| 7/1(水)  | 白飯                             | 熱量    | 542 kcal | 炭水化物  | 72.7 g | カリウム  | 474 mg | レチノール活性当量<br>(ビタミンA) | 101 µg  |
|         | 「から揚げの天才」の唐揚げ おろしがけ & 自家製厚焼き玉子 | たんぱく質 | 21.6 g   | 糖質    | 70.0 g | カルシウム | 69 mg  | ビタミンB1               | 0.68 mg |
|         | 豆腐そぼろと高菜の炒り煮                   | 脂質    | 19.1 g   | 食物繊維  | 2.7 g  | リン    | 195 mg | ビタミンB2               | 0.14 mg |
|         | キャベツと竹輪の中華味噌                   | -     | -        | 食塩相当量 | 2.5 g  | 鉄     | 1.8 mg | ビタミンC                | 20 mg   |
|         | 小松菜ときのこの和え物                    | -     | -        | -     | -      | -     | -      | -                    | -       |
| 7/2(木)  | 白飯                             | 熱量    | 488 kcal | 炭水化物  | 67.3 g | カリウム  | 436 mg | レチノール活性当量<br>(ビタミンA) | 129 µg  |
|         | 和風ハンバーグ                        | たんぱく質 | 13.4 g   | 糖質    | 64.1 g | カルシウム | 36 mg  | ビタミンB1               | 0.19 mg |
|         | じゃがバターコーン                      | 脂質    | 19.0 g   | 食物繊維  | 3.2 g  | リン    | 188 mg | ビタミンB2               | 0.16 mg |
|         | ブロッコリーと蒸し鶏の和え物                 | -     | -        | 食塩相当量 | 1.7 g  | 鉄     | 1.5 mg | ビタミンC                | 21 mg   |
|         | 人参とツナの炒め物                      | -     | -        | -     | -      | -     | -      | -                    | -       |
| 7/3(金)  | わかめご飯                          | 熱量    | 470 kcal | 炭水化物  | 65.3 g | カリウム  | 535 mg | レチノール活性当量<br>(ビタミンA) | 116 µg  |
|         | 鶏肉の梅だれ                         | たんぱく質 | 18.6 g   | 糖質    | 61.7 g | カルシウム | 51 mg  | ビタミンB1               | 0.23 mg |
|         | ほうれん草と玉子の炒め物                   | 脂質    | 15.3 g   | 食物繊維  | 3.6 g  | リン    | 269 mg | ビタミンB2               | 0.20 mg |
|         | 豆豆サラダ                          | -     | -        | 食塩相当量 | 3.0 g  | 鉄     | 1.8 mg | ビタミンC                | 10 mg   |
|         | 切干大根と葉大根の炒り煮                   | -     | -        | -     | -      | -     | -      | -                    | -       |

\* 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  |          |       |        |       |        |                      |         |
|---------|-----------------------------|-------|----------|-------|--------|-------|--------|----------------------|---------|
| 6/29(月) | チキン南蛮 わたみのかさねだしを利かせたタルタルソース | 熱量    | 410 kcal | 炭水化物  | 34.5 g | カリウム  | 685 mg | レチノール活性当量<br>(ビタミンA) | 92 µg   |
|         | 花野菜と五穀のトマトドレッシングサラダ         | たんぱく質 | 13.3 g   | 糖質    | 28.5 g | カルシウム | 91 mg  | ビタミンB1               | 0.15 mg |
|         | 切干大根と枝豆の煮物                  | 脂質    | 25.4 g   | 食物繊維  | 6.0 g  | リン    | 156 mg | ビタミンB2               | 0.12 mg |
|         | 蓮根とこんにゃくの金平                 | -     | -        | 食塩相当量 | 2.3 g  | 鉄     | 1.7 mg | ビタミンC                | 46 mg   |
|         | 春菊と薄揚げの和え物                  | -     | -        | -     | -      | -     | -      | -                    | -       |
| 6/30(火) | 白身魚の中華風野菜あん                 | 熱量    | 453 kcal | 炭水化物  | 26.1 g | カリウム  | 722 mg | レチノール活性当量<br>(ビタミンA) | 113 µg  |
|         | 豚肉ともやしのニラ炒め                 | たんぱく質 | 20.2 g   | 糖質    | 21.4 g | カルシウム | 72 mg  | ビタミンB1               | 0.39 mg |
|         | じゃが芋といんげんのあおさ炒め             | 脂質    | 30.7 g   | 食物繊維  | 4.7 g  | リン    | 245 mg | ビタミンB2               | 0.18 mg |
|         | ブロッコリーとハムのサラダ               | -     | -        | 食塩相当量 | 2.8 g  | 鉄     | 1.4 mg | ビタミンC                | 31 mg   |
|         | 煮豆                          | -     | -        | -     | -      | -     | -      | -                    | -       |
| 7/1(水)  | 牛すき煮～特製だし仕立て～               | 熱量    | 344 kcal | 炭水化物  | 25.0 g | カリウム  | 446 mg | レチノール活性当量<br>(ビタミンA) | 210 µg  |
|         | カニカマの天ぷら 天つゆジュレ             | たんぱく質 | 13.8 g   | 糖質    | 21.6 g | カルシウム | 110 mg | ビタミンB1               | 0.09 mg |
|         | ひき肉と野菜の炒め物                  | 脂質    | 20.6 g   | 食物繊維  | 3.4 g  | リン    | 152 mg | ビタミンB2               | 0.14 mg |
|         | たけのこの姫皮とグリーンピースの和え物         | -     | -        | 食塩相当量 | 2.5 g  | 鉄     | 1.9 mg | ビタミンC                | 17 mg   |
|         | 南瓜とひじきの甘煮                   | -     | -        | -     | -      | -     | -      | -                    | -       |
| 7/2(木)  | とんかつ オリジナルソース               | 熱量    | 380 kcal | 炭水化物  | 31.1 g | カリウム  | 306 mg | レチノール活性当量<br>(ビタミンA) | 115 µg  |
|         | 枝豆のふわふわ豆腐                   | たんぱく質 | 13.3 g   | 糖質    | 28.2 g | カルシウム | 46 mg  | ビタミンB1               | 0.24 mg |
|         | なすとベーコンのコンソメ炒め              | 脂質    | 23.3 g   | 食物繊維  | 2.9 g  | リン    | 137 mg | ビタミンB2               | 0.14 mg |
|         | いんげんとコーンのマヨサラダ              | -     | -        | 食塩相当量 | 2.3 g  | 鉄     | 1.1 mg | ビタミンC                | 17 mg   |
|         | もやしと人参のポン酢和え                | -     | -        | -     | -      | -     | -      | -                    | -       |
| 7/3(金)  | 赤魚の煮付け                      | 熱量    | 345 kcal | 炭水化物  | 26.7 g | カリウム  | 476 mg | レチノール活性当量<br>(ビタミンA) | 80 µg   |
|         | 牛肉と大根の煮物                    | たんぱく質 | 15.5 g   | 糖質    | 22.9 g | カルシウム | 56 mg  | ビタミンB1               | 0.11 mg |
|         | 大豆と野菜の炒め物                   | 脂質    | 19.4 g   | 食物繊維  | 3.8 g  | リン    | 185 mg | ビタミンB2               | 0.14 mg |
|         | 里芋の明太風味マヨサラダ                | -     | -        | 食塩相当量 | 3.2 g  | 鉄     | 1.4 mg | ビタミンC                | 20 mg   |
|         | ほうれん草とコーンの炒め物               | -     | -        | -     | -      | -     | -      | -                    | -       |

\* 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。

# まごころダブル\_栄養成分表 (5日間)

| 日付      | 献立                          | 栄養成分  |          |       |        |       |          |                      |         |
|---------|-----------------------------|-------|----------|-------|--------|-------|----------|----------------------|---------|
| 6/29(月) | チキン南蛮 わたみのかさねだしを利かせたタルタルソース | 熱量    | 516 kcal | 炭水化物  | 33.4 g | カリウム  | 761 mg   | レチノール活性当量<br>(ビタミンA) | 227 µg  |
|         | イカと豚肉の中華炒め                  | たんぱく質 | 19.9 g   | 糖質    | 27.9 g | カルシウム | 129 mg   | ビタミンB1               | 0.32 mg |
|         | 切干大根と枝豆の煮物                  | 脂質    | 34.6 g   | 食物繊維  | 5.5 g  | リン    | 249 mg   | ビタミンB2               | 0.21 mg |
|         | 蓮根とこんにゃくの金平                 | -     | -        | 食塩相当量 | 3.1 g  | 鉄     | 2.1 mg   | ビタミンC                | 29 mg   |
|         | 春菊と薄揚げの和え物                  | -     | -        | -     | -      | -     | -        | -                    | -       |
| 6/30(火) | 鶏肉ときのこのXO醤炒め                | 熱量    | 540 kcal | 炭水化物  | 29.9 g | カリウム  | 1,081 mg | レチノール活性当量<br>(ビタミンA) | 215 µg  |
|         | 白身魚の中華風野菜あん                 | たんぱく質 | 36.3 g   | 糖質    | 24.4 g | カルシウム | 74 mg    | ビタミンB1               | 0.25 mg |
|         | じゃが芋といんげんのあおさ炒め             | 脂質    | 32.2 g   | 食物繊維  | 5.5 g  | リン    | 393 mg   | ビタミンB2               | 0.25 mg |
|         | ブロッコリーとハムのサラダ               | -     | -        | 食塩相当量 | 2.8 g  | 鉄     | 1.7 mg   | ビタミンC                | 50 mg   |
|         | 煮豆                          | -     | -        | -     | -      | -     | -        | -                    | -       |
| 7/1(水)  | 牛すき煮～特製だし仕立て～               | 熱量    | 451 kcal | 炭水化物  | 27.0 g | カリウム  | 678 mg   | レチノール活性当量<br>(ビタミンA) | 235 µg  |
|         | サーモンの塩焼き                    | たんぱく質 | 22.8 g   | 糖質    | 22.8 g | カルシウム | 130 mg   | ビタミンB1               | 0.17 mg |
|         | ひき肉と野菜の炒め物                  | 脂質    | 27.2 g   | 食物繊維  | 4.2 g  | リン    | 288 mg   | ビタミンB2               | 0.25 mg |
|         | たけのこの姫皮とグリーンピースの和え物         | -     | -        | 食塩相当量 | 3.1 g  | 鉄     | 2.4 mg   | ビタミンC                | 21 mg   |
|         | 南瓜とひじきの甘煮                   | -     | -        | -     | -      | -     | -        | -                    | -       |
| 7/2(木)  | とんかつ&メンチカツ オリジナルソース         | 熱量    | 512 kcal | 炭水化物  | 42.6 g | カリウム  | 596 mg   | レチノール活性当量<br>(ビタミンA) | 104 µg  |
|         | エビと絹揚げのそぼろ炒め煮               | たんぱく質 | 18.3 g   | 糖質    | 38.7 g | カルシウム | 82 mg    | ビタミンB1               | 0.35 mg |
|         | なすとベーコンのコンソメ炒め              | 脂質    | 30.3 g   | 食物繊維  | 3.9 g  | リン    | 226 mg   | ビタミンB2               | 0.19 mg |
|         | いんげんとコーンのマヨサラダ              | -     | -        | 食塩相当量 | 3.0 g  | 鉄     | 1.9 mg   | ビタミンC                | 21 mg   |
|         | もやしと人参のポン酢和え                | -     | -        | -     | -      | -     | -        | -                    | -       |
| 7/3(金)  | 豚肉となすのポン酢ジュレ ゆず風味           | 熱量    | 470 kcal | 炭水化物  | 34.8 g | カリウム  | 678 mg   | レチノール活性当量<br>(ビタミンA) | 119 µg  |
|         | 赤魚の煮付け                      | たんぱく質 | 22.7 g   | 糖質    | 30.0 g | カルシウム | 74 mg    | ビタミンB1               | 0.51 mg |
|         | 大豆と野菜の炒め物                   | 脂質    | 27.1 g   | 食物繊維  | 4.8 g  | リン    | 273 mg   | ビタミンB2               | 0.26 mg |
|         | 里芋の明太風味マヨサラダ                | -     | -        | 食塩相当量 | 3.8 g  | 鉄     | 1.5 mg   | ビタミンC                | 27 mg   |
|         | ほうれん草とコーンの炒め物               | -     | -        | -     | -      | -     | -        | -                    | -       |

\* 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。

# まごころ小箱\_栄養成分表 (5日間)

| 日付      | 献立             | 栄養成分  |          |       |        |       |        |                      |         |
|---------|----------------|-------|----------|-------|--------|-------|--------|----------------------|---------|
| 6/29(月) | 白飯             | 熱量    | 331 kcal | 炭水化物  | 48.9 g | カリウム  | 246 mg | レチノール活性当量<br>(ビタミンA) | 128 µg  |
|         | 銀ヒラスの西京焼き      | たんぱく質 | 8.6 g    | 糖質    | 47.0 g | カルシウム | 30 mg  | ビタミンB1               | 0.13 mg |
|         | 麻婆なす           | 脂質    | 11.5 g   | 食物繊維  | 1.9 g  | リン    | 118 mg | ビタミンB2               | 0.09 mg |
|         | あおさポテトサラダ      | -     | -        | 食塩相当量 | 1.5 g  | 鉄     | 1.0 mg | ビタミンC                | 7 mg    |
|         | ほうれん草のだし煮      | -     | -        | -     | -      | -     | -      | -                    | -       |
| 6/30(火) | 白飯             | 熱量    | 327 kcal | 炭水化物  | 51.3 g | カリウム  | 234 mg | レチノール活性当量<br>(ビタミンA) | 47 µg   |
|         | 豚肉の生姜焼き        | たんぱく質 | 9.2 g    | 糖質    | 48.6 g | カルシウム | 28 mg  | ビタミンB1               | 0.23 mg |
|         | 冬瓜と人参の煮物       | 脂質    | 9.7 g    | 食物繊維  | 2.7 g  | リン    | 137 mg | ビタミンB2               | 0.09 mg |
|         | わかめと切干大根のツナサラダ | -     | -        | 食塩相当量 | 1.5 g  | 鉄     | 1.1 mg | ビタミンC                | 20 mg   |
|         | うぐいす豆          | -     | -        | -     | -      | -     | -      | -                    | -       |
| 7/1(水)  | 白飯             | 熱量    | 337 kcal | 炭水化物  | 50.7 g | カリウム  | 311 mg | レチノール活性当量<br>(ビタミンA) | 118 µg  |
|         | 鶏の唐揚げ ねぎ塩おろし   | たんぱく質 | 12.5 g   | 糖質    | 48.2 g | カルシウム | 5 mg   | ビタミンB1               | 0.14 mg |
|         | 豆腐そぼろと高菜の炒り煮   | 脂質    | 9.9 g    | 食物繊維  | 2.5 g  | リン    | 128 mg | ビタミンB2               | 0.24 mg |
|         | マカロニの真砂クリーム煮   | -     | -        | 食塩相当量 | 1.4 g  | 鉄     | 1.4 mg | ビタミンC                | 17 mg   |
|         | ほうれん草ときのこの和え物  | -     | -        | -     | -      | -     | -      | -                    | -       |
| 7/2(木)  | 白飯             | 熱量    | 376 kcal | 炭水化物  | 50.6 g | カリウム  | 364 mg | レチノール活性当量<br>(ビタミンA) | 112 µg  |
|         | 和風ハンバーグ        | たんぱく質 | 10.5 g   | 糖質    | 47.4 g | カルシウム | 8 mg   | ビタミンB1               | 0.12 mg |
|         | じゃがバター         | 脂質    | 15.4 g   | 食物繊維  | 3.2 g  | リン    | 138 mg | ビタミンB2               | 0.10 mg |
|         | ブロッコリーと蒸し鶏の和え物 | -     | -        | 食塩相当量 | 1.6 g  | 鉄     | 1.2 mg | ビタミンC                | 28 mg   |
|         | 人参とツナの炒め物      | -     | -        | -     | -      | -     | -      | -                    | -       |
| 7/3(金)  | 白飯             | 熱量    | 348 kcal | 炭水化物  | 49.1 g | カリウム  | 302 mg | レチノール活性当量<br>(ビタミンA) | 85 µg   |
|         | 鶏肉の梅だれ         | たんぱく質 | 12.7 g   | 糖質    | 46.1 g | カルシウム | 41 mg  | ビタミンB1               | 0.17 mg |
|         | ほうれん草と玉子の炒め物   | 脂質    | 11.8 g   | 食物繊維  | 3.0 g  | リン    | 177 mg | ビタミンB2               | 0.12 mg |
|         | 豆豆サラダ          | -     | -        | 食塩相当量 | 1.4 g  | 鉄     | 1.4 mg | ビタミンC                | 8 mg    |
|         | 大根のおかか和え       | -     | -        | -     | -      | -     | -      | -                    | -       |

\* 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  |          |       |        |       |        |                      |         |
|---------|----------------|-------|----------|-------|--------|-------|--------|----------------------|---------|
| 6/29(月) | 国産サンマの煮付け      | 熱量    | 244 kcal | 炭水化物  | 18.8 g | カリウム  | 283 mg | レチノール活性当量<br>(ビタミンA) | 30 µg   |
|         | 麻婆なす           | たんぱく質 | 7.7 g    | 糖質    | 16.8 g | カルシウム | 99 mg  | ビタミンB1               | 0.06 mg |
|         | あおさポテトサラダ      | 脂質    | 15.6 g   | 食物繊維  | 2.0 g  | リン    | 106 mg | ビタミンB2               | 0.11 mg |
|         | 大根とこんにゃくのサイコロ煮 | -     | -        | 食塩相当量 | 2.1 g  | 鉄     | 0.9 mg | ビタミンC                | 9 mg    |
|         |                | -     | -        | -     | -      | -     | -      | -                    | -       |
| 6/30(火) | 豚肉の生姜焼き        | 熱量    | 242 kcal | 炭水化物  | 19.7 g | カリウム  | 240 mg | レチノール活性当量<br>(ビタミンA) | 46 µg   |
|         | 冬瓜の煮物          | たんぱく質 | 9.4 g    | 糖質    | 16.1 g | カルシウム | 33 mg  | ビタミンB1               | 0.31 mg |
|         | 切干大根の青じそサラダ    | 脂質    | 14.2 g   | 食物繊維  | 3.6 g  | リン    | 133 mg | ビタミンB2               | 0.14 mg |
|         | うぐいす豆          | -     | -        | 食塩相当量 | 2.0 g  | 鉄     | 0.9 mg | ビタミンC                | 26 mg   |
|         |                | -     | -        | -     | -      | -     | -      | -                    | -       |
| 7/1(水)  | 鶏の唐揚げ ねぎ塩おろし   | 熱量    | 225 kcal | 炭水化物  | 16.0 g | カリウム  | 357 mg | レチノール活性当量<br>(ビタミンA) | 109 µg  |
|         | 豆腐そばろと高菜の炒り煮   | たんぱく質 | 15.5 g   | 糖質    | 13.6 g | カルシウム | 66 mg  | ビタミンB1               | 0.16 mg |
|         | キャベツと竹輪の中華味噌   | 脂質    | 11.4 g   | 食物繊維  | 2.4 g  | リン    | 109 mg | ビタミンB2               | 0.37 mg |
|         | 小松菜ときのこの和え物    | -     | -        | 食塩相当量 | 2.2 g  | 鉄     | 1.5 mg | ビタミンC                | 17 mg   |
|         |                | -     | -        | -     | -      | -     | -      | -                    | -       |
| 7/2(木)  | 和風ハンバーグ        | 熱量    | 259 kcal | 炭水化物  | 16.8 g | カリウム  | 417 mg | レチノール活性当量<br>(ビタミンA) | 129 µg  |
|         | じゃがバターコーン      | たんぱく質 | 9.5 g    | 糖質    | 13.9 g | カルシウム | 34 mg  | ビタミンB1               | 0.15 mg |
|         | ブロッコリーと蒸し鶏の和え物 | 脂質    | 17.8 g   | 食物繊維  | 2.9 g  | リン    | 128 mg | ビタミンB2               | 0.15 mg |
|         | 人参とツナの炒め物      | -     | -        | 食塩相当量 | 1.6 g  | 鉄     | 1.0 mg | ビタミンC                | 21 mg   |
|         |                | -     | -        | -     | -      | -     | -      | -                    | -       |
| 7/3(金)  | 鶏肉の梅だれ         | 熱量    | 242 kcal | 炭水化物  | 16.6 g | カリウム  | 502 mg | レチノール活性当量<br>(ビタミンA) | 115 µg  |
|         | ほうれん草と玉子の炒め物   | たんぱく質 | 14.3 g   | 糖質    | 13.6 g | カルシウム | 42 mg  | ビタミンB1               | 0.18 mg |
|         | 豆豆サラダ          | 脂質    | 13.6 g   | 食物繊維  | 3.0 g  | リン    | 204 mg | ビタミンB2               | 0.19 mg |
|         | 切干大根と葉大根の炒り煮   | -     | -        | 食塩相当量 | 1.9 g  | 鉄     | 1.3 mg | ビタミンC                | 10 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  |          |       |        |       |        |                      |         |
|---------|---------------|-------|----------|-------|--------|-------|--------|----------------------|---------|
| 6/29(月) | 白飯            | 熱量    | 247 kcal | 炭水化物  | 34.5 g | カリウム  | 170 mg | レチノール活性当量<br>(ビタミンA) | 121 µg  |
|         | 銀ヒラスの西京焼き     | たんぱく質 | 7.4 g    | 糖質    | 32.8 g | カルシウム | 29 mg  | ビタミンB1               | 0.10 mg |
|         | 麻婆なす          | 脂質    | 9.2 g    | 食物繊維  | 1.7 g  | リン    | 101 mg | ビタミンB2               | 0.08 mg |
|         | ほうれん草のだし煮     | -     | -        | 食塩相当量 | 1.2 g  | 鉄     | 0.9 mg | ビタミンC                | 7 mg    |
|         |               | -     | -        | -     | -      | -     | -      | -                    | -       |
| 6/30(火) | 白飯            | 熱量    | 264 kcal | 炭水化物  | 39.4 g | カリウム  | 136 mg | レチノール活性当量<br>(ビタミンA) | 45 µg   |
|         | 豚肉の生姜焼き       | たんぱく質 | 7.6 g    | 糖質    | 37.4 g | カルシウム | 28 mg  | ビタミンB1               | 0.21 mg |
|         | 冬瓜と人参の煮物      | 脂質    | 8.6 g    | 食物繊維  | 2.0 g  | リン    | 115 mg | ビタミンB2               | 0.09 mg |
|         | うぐいす豆         | -     | -        | 食塩相当量 | 1.3 g  | 鉄     | 0.9 mg | ビタミンC                | 19 mg   |
|         |               | -     | -        | -     | -      | -     | -      | -                    | -       |
| 7/1(水)  | 白飯            | 熱量    | 255 kcal | 炭水化物  | 36.6 g | カリウム  | 288 mg | レチノール活性当量<br>(ビタミンA) | 129 µg  |
|         | 鶏の唐揚げ ねぎ塩おろし  | たんぱく質 | 10.8 g   | 糖質    | 34.3 g | カルシウム | 5 mg   | ビタミンB1               | 0.13 mg |
|         | 豆腐そぼろと高菜の炒り煮  | 脂質    | 7.9 g    | 食物繊維  | 2.3 g  | リン    | 101 mg | ビタミンB2               | 0.22 mg |
|         | ほうれん草ときのこの和え物 | -     | -        | 食塩相当量 | 1.1 g  | 鉄     | 1.2 mg | ビタミンC                | 17 mg   |
|         |               | -     | -        | -     | -      | -     | -      | -                    | -       |
| 7/2(木)  | 白飯            | 熱量    | 289 kcal | 炭水化物  | 39.4 g | カリウム  | 287 mg | レチノール活性当量<br>(ビタミンA) | 121 µg  |
|         | 和風ハンバーグ       | たんぱく質 | 7.1 g    | 糖質    | 36.9 g | カルシウム | 8 mg   | ビタミンB1               | 0.10 mg |
|         | じゃがバター        | 脂質    | 11.9 g   | 食物繊維  | 2.5 g  | リン    | 92 mg  | ビタミンB2               | 0.08 mg |
|         | 人参とツナの炒め物     | -     | -        | 食塩相当量 | 1.4 g  | 鉄     | 0.9 mg | ビタミンC                | 21 mg   |
|         |               | -     | -        | -     | -      | -     | -      | -                    | -       |
| 7/3(金)  | 白飯            | 熱量    | 236 kcal | 炭水化物  | 36.4 g | カリウム  | 197 mg | レチノール活性当量<br>(ビタミンA) | 84 µg   |
|         | 鶏肉の梅だれ        | たんぱく質 | 9.0 g    | 糖質    | 35.1 g | カルシウム | 28 mg  | ビタミンB1               | 0.11 mg |
|         | ほうれん草と玉子の炒め物  | 脂質    | 6.2 g    | 食物繊維  | 1.3 g  | リン    | 129 mg | ビタミンB2               | 0.11 mg |
|         | 大根のおかか和え      | -     | -        | 食塩相当量 | 1.2 g  | 鉄     | 0.8 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。

# まごころ御膳\_アレルギー表 (5日間)

|         |                                |                                     |  |
|---------|--------------------------------|-------------------------------------|--|
| 6/29(月) | 白飯                             | 白飯                                  | 無し   |
|         | 国産サンマの煮付け                      | サンマの煮付け<br>蓮根と人参の炒り煮                | 小麦・大豆<br>小麦・大豆・ごま                          |
|         | 麻婆なす                           | なす<br>麻婆なすのたれ                       | 小麦・さば・大豆<br>小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま              |
|         | あおさポテトサラダ                      | あおさポテトサラダ                           | 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン                     |
|         | ほうれん草のだし煮                      | ほうれん草のだし煮                           | 小麦・さば・大豆                                   |
| 6/30(火) | サーモン菜飯                         | 白飯<br>サーモン 青菜                       | 無し<br>小麦・さけ・さば・大豆                          |
|         | 豚肉の生姜焼き                        | 豚肉の生姜焼き<br>もやしとキャベツのソテー             | 小麦・大豆・豚肉<br>小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま                 |
|         | 冬瓜の煮物                          | 冬瓜の煮物<br>人参の煮物<br>オクラ               | 小麦・大豆<br>小麦・大豆・鶏肉<br>小麦・大豆                 |
|         | 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・えび・かに・大豆・鶏肉・豚肉・りんご                    |
|         | うぐいす豆                          | うぐいす豆                               | 無し   |
| 7/1(水)  | 白飯                             | 白飯                                  | 無し   |
|         | 「から揚げの天才」の唐揚げ おろしがけ & 自家製厚焼き玉子 | から揚げ<br>から揚げおろし<br>自家製厚焼き玉子         | 小麦・さば・大豆・鶏肉<br>小麦・さば・大豆・ゼラチン<br>卵・小麦・さば・大豆 |
|         | 豆腐そぼろと高菜の炒り煮                   | 豆腐そぼろと高菜の炒り煮                        | 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま                             |
|         | キャベツと竹輪の中華味噌                   | キャベツと竹輪の中華味噌                        | 小麦・落花生・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                                   |
| 7/2(木)  | 白飯                             | 白飯                                  | 無し   |
|         | 和風ハンバーグ                        | ハンバーグ<br>照り焼きソース<br>ほうれん草とビーフンの炒め和え | 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・豚肉<br>小麦・大豆<br>小麦・さば・大豆     |
|         | じゃがバターコーン                      | じゃがバターコーン                           | 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・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                                 |
|         | 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                             |
| 7/3(金)  | わかめご飯                          | 白だしご飯<br>わかめご飯の具                    | 小麦・さば・大豆<br>小麦・さば・大豆・ごま                    |
|         | 鶏肉の梅だれ                         | 鶏肉<br>梅だれ<br>スパゲティーパセリ              | 大豆・鶏肉<br>小麦・大豆<br>小麦                       |
|         | ほうれん草と玉子の炒め物                   | ほうれん草の炒め物<br>炒り玉子                   | 卵・乳成分・大豆・豚肉<br>卵・小麦・大豆                     |
|         | 豆豆サラダ                          | 豆豆サラダ                               | 卵・小麦・大豆                                    |
|         | 切干大根と葉大根の炒り煮                   | 切干大根と葉大根の炒り煮                        | 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。

# まごころおかず\_アレルギー表 (5日間)

|         |                             |                                 |                                   |
|---------|-----------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|
| 6/29(月) | チキン南蛮 わたみのかさねだしを利かせたタルタルソース | チキン南蛮<br>スパゲティパーセリ<br>タルタルソース   | 卵・小麦・さば・大豆・鶏肉<br>小麦<br>卵・小麦・大豆    |
|         | 花野菜と五穀のトマトドレッシングサラダ         | 花野菜と五穀のトマトサラダ<br>トマトドレッシング      | 小麦・大豆・りんご<br>小麦・大豆・りんご・ゼラチン       |
|         | 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                          |
|         | 蓮根とこんにゃくの金平                 | 蓮根とこんにゃくの金平                     | 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                             |
| 6/30(火) | 白身魚の中華風野菜あん                 | 白身魚<br>中華風野菜あん<br>なす            | 無し<br>小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま<br>大豆        |
|         | 豚肉ともやしのニラ炒め                 | 豚肉とキャベツの中華炒め<br>もやしとニラの炒め物      | 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま<br>小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま  |
|         | じゃが芋といんげんのあおさ炒め             | じゃが芋といんげんのあおさ炒め                 | 小麦・大豆・豚肉                          |
|         | 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                    |
|         | 煮豆                          | 煮豆                              | 小麦・大豆・豚肉                          |
| 7/1(水)  | 牛すき煮～特製だし仕立て～               | 牛すきとしらたきの煮物<br>焼き豆腐<br>ほうれん草の煮物 | 小麦・牛肉・大豆<br>小麦・大豆<br>小麦・大豆        |
|         | カニカマの天ぷら 天つゆジュレ             | カニカマ天<br>天つゆジュレ                 | 卵・小麦・かに・大豆<br>小麦・大豆・ゼラチン          |
|         | 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                    |
|         | たけのこの姫皮とグリーンピースの和え物         | たけのこの姫皮の和え物<br>グリーンピース          | 小麦・乳成分・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉<br>無し       |
|         | 南瓜とひじきの甘煮                   | 南瓜とひじきの甘煮                       | 小麦・大豆                             |
| 7/2(木)  | とんかつ オリジナルソース               | とんかつ<br>スパゲティパーセリ<br>ソース        | 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉<br>小麦<br>小麦・大豆・りんご |
|         | 枝豆のふわふわ豆腐                   | 枝豆のふわふわ豆腐<br>湯葉入り青菜の煮物          | 卵・小麦・大豆・豚肉<br>小麦・さば・大豆            |
|         | なすとベーコンのコンソメ炒め              | なすのコンソメ煮<br>ベーコンのコンソメ炒め         | 小麦・乳成分・大豆・鶏肉<br>卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 |
|         | いんげんとコーンのマヨサラダ              | いんげんとコーンのマヨサラダ                  | 卵・小麦・大豆                           |
|         | もやしと人参のポン酢和え                | もやしと人参のポン酢和え                    | 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま                    |
| 7/3(金)  | 赤魚の煮付け                      | 赤魚の煮付け<br>蓮根と人参の炒り煮             | 小麦・大豆<br>小麦・大豆・ごま                 |
|         | 牛肉と大根の煮物                    | 大根の甘辛煮<br>牛肉と玉ねぎの煮物             | 小麦・大豆<br>小麦・牛肉・大豆                 |
|         | 大豆と野菜の炒め物                   | 大豆と野菜の炒め物<br>ピーマン               | 小麦・大豆<br>無し                       |
|         | 里芋の明太風味マヨサラダ                | 里芋の明太風味マヨサラダ<br>枝豆              | 卵・小麦・大豆・鶏肉・ゼラチン<br>大豆             |
|         | 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              |

\* 『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<br>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)

|         |  |                                |   |   |
|---------|--|--------------------------------|---|---|
| 6/29(月) |  | チキン南蛮<br>わたみのかさねだしを利かせたタルタルソース | チキン南蛮<br>スパゲティーパセリ<br>タルタルソース<br>ブロッコリー | 卵・小麦・さば・大豆・鶏肉<br>小麦<br>卵・小麦・大豆<br>無し                      |
|         |  | イカと豚肉の中華炒め                     | 豚肉と小松菜の中華炒め<br>イカの塩炒め                   | 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま<br>小麦・いか・大豆・鶏肉・豚肉・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  |
|         |  | 蓮根とこんにゃくの金平                    | 蓮根とこんにゃくの金平                             | 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   |
| 6/30(火) |  | 鶏肉ときのこのXO醤炒め                   | 鶏肉XO醤和え<br>きのこ野菜のXO醤炒め                  | 小麦・えび・大豆・鶏肉<br>小麦・えび・大豆                                   |
|         |  | 白身魚の中華風野菜あん                    | 白身魚<br>中華風野菜あん<br>なす                    | 無し<br>小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま<br>大豆                                |
|         |  | じゃが芋といんげんのあおさ炒め                | じゃが芋といんげんのあおさ炒め                         | 小麦・大豆・豚肉  |
|         |  | 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  |
|         |  | 煮豆                             | 煮豆                                      | 小麦・大豆・豚肉  |
| 7/1(水)  |  | 牛すき煮～特製だし仕立て～                  | 牛すきとしらたきの煮物<br>焼き豆腐<br>ほうれん草の煮物         | 小麦・牛肉・大豆<br>小麦・大豆<br>小麦・大豆                                |
|         |  | サーモンの塩焼き                       | サーモンの塩焼き<br>蓮根とこんにゃくの炒り煮                | さけ<br>小麦・大豆・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  |
|         |  | たけのこの姫皮とグリーンピースの和え物            | たけのこの姫皮の和え物<br>グリーンピース                  | 小麦・乳成分・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉<br>無し                               |
|         |  | 南瓜とひじきの甘煮                      | 南瓜とひじきの甘煮                               | 小麦・大豆   |
| 7/2(木)  |  | とんかつ&メンチカツ オリジナルソース            | とんかつ<br>メンチカツ<br>スパゲティーパセリ<br>ソース       | 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉<br>卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉<br>小麦<br>小麦・大豆・りんご |
|         |  | エビと絹揚げのそぼろ炒め煮                  | 絹揚げと白菜のそぼろ炒め煮<br>エビ                     | 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま<br>えび                                      |
|         |  | なすとベーコンのコンソメ炒め                 | なすのコンソメ煮<br>ベーコンのコンソメ炒め                 | 小麦・乳成分・大豆・鶏肉<br>卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉                         |
|         |  | いんげんとコーンのマヨサラダ                 | いんげんとコーンのマヨサラダ                          | 卵・小麦・大豆   |
|         |  | もやしと人参のポン酢和え                   | もやしと人参のポン酢和え                            | 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま  |
| 7/3(金)  |  | 豚肉となすのポン酢ジュレ ゆず風味              | 白菜、大根<br>豚肉、玉ねぎ<br>なす<br>ゆずポン酢ジュレ       | 小麦・大豆<br>小麦・大豆・豚肉<br>大豆<br>小麦・大豆・ゼラチン                     |
|         |  | 赤魚の煮付け                         | 赤魚の煮付け<br>蓮根と人参の炒り煮                     | 小麦・大豆<br>小麦・大豆・ごま   |
|         |  | 大豆と野菜の炒め物                      | 大豆と野菜の炒め物<br>ピーマン                       | 小麦・大豆<br>無し   |
|         |  | 里芋の明太風味マヨサラダ                   | 里芋の明太風味マヨサラダ<br>枝豆                      | 卵・小麦・大豆・鶏肉・ゼラチン<br>大豆                                     |
|         |  | 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                                      |

\* 『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<br>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)

|         |                |                                     |   |
|---------|----------------|-------------------------------------|---|
| 6/29(月) | 白飯             | 白飯                                  | 無し  |
|         | 銀ヒラスの西京焼き      | 銀ヒラスの西京焼き<br>蓮根炒り煮                  | 大豆<br>小麦・大豆・ごま                            |
|         | 麻婆なす           | なす<br>麻婆なすのたれ                       | 小麦・さば・大豆<br>小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま             |
|         | あおさポテトサラダ      | あおさポテトサラダ                           | 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン                    |
|         | ほうれん草のだし煮      | ほうれん草のだし煮                           | 小麦・さば・大豆                                  |
| 6/30(火) | 白飯             | 白飯                                  | 無し  |
|         | 豚肉の生姜焼き        | 豚肉の生姜焼き<br>キャベツソテー                  | 小麦・大豆・豚肉<br>小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま                |
|         | 冬瓜と人参の煮物       | 冬瓜の煮物<br>人参の煮物                      | 小麦・大豆<br>小麦・大豆・鶏肉                         |
|         | わかめと切干大根のツナサラダ | わかめと切干大根のツナサラダ                      | 小麦・大豆・ごま                                  |
|         | うぐいす豆          | うぐいす豆                               | 無し  |
| 7/1(水)  | 白飯             | 白飯                                  | 無し  |
|         | 鶏の唐揚げ ねぎ塩おろし   | 鶏の唐揚げ<br>ねぎ塩おろし<br>いんげんとピーマン        | 小麦・大豆・鶏肉<br>小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま<br>小麦  |
|         | 豆腐そぼろと高菜の炒り煮   | 豆腐そぼろと高菜の炒り煮                        | 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま                            |
|         | マカロニの真砂クリーム煮   | マカロニの真砂クリーム煮                        | 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン                   |
|         | ほうれん草ときのこの和え物  | ほうれん草ときのこの和え物                       | 小麦・大豆・ごま                                  |
| 7/2(木)  | 白飯             | 白飯                                  | 無し  |
|         | 和風ハンバーグ        | ハンバーグ<br>照り焼きソース<br>ほうれん草とビーフンの炒め和え | 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉<br>小麦・大豆<br>小麦・さば・大豆 |
|         | じゃがバター         | じゃがバター                              | 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・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                                |
|         | 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                            |
| 7/3(金)  | 白飯             | 白飯                                  | 無し  |
|         | 鶏肉の梅だれ         | 鶏肉<br>梅だれ<br>スパゲティーパセリ              | 大豆・鶏肉<br>小麦・大豆<br>小麦                      |
|         | ほうれん草と玉子の炒め物   | ほうれん草と玉子の炒め物                        | 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉                         |
|         | 豆豆サラダ          | 豆豆サラダ                               | 卵・小麦・大豆                                   |
|         | 大根のおかか和え       | 大根のおかか和え                            | 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)

|         |                |                                     |  |
|---------|----------------|-------------------------------------|--|
| 6/29(月) | 国産サンマの煮付け      | サンマの煮付け<br>蓮根と人参の炒り煮                | 小麦・大豆<br>小麦・大豆・ごま                      |
|         | 麻婆なす           | なす<br>麻婆なすのたれ                       | 小麦・さば・大豆<br>小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま          |
|         | あおさポテトサラダ      | あおさポテトサラダ                           | 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン                 |
|         | 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                                  |
| 6/30(火) | 豚肉の生姜焼き        | 豚肉の生姜焼き<br>もやしとキャベツのソテー             | 小麦・大豆・豚肉<br>小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま             |
|         | 冬瓜の煮物          | 冬瓜の煮物<br>人参の煮物<br>オクラ               | 小麦・大豆<br>小麦・大豆・鶏肉<br>小麦・大豆             |
|         | 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・えび・かに・大豆・鶏肉・豚肉・りんご                |
|         | うぐいす豆          | うぐいす豆                               | 無し                                     |
| 7/1(水)  | 鶏の唐揚げ ねぎ塩おろし   | 鶏の唐揚げ<br>ねぎ塩おろし                     | 小麦・大豆・鶏肉<br>小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま     |
|         | 豆腐そぼろと高菜の炒り煮   | 豆腐そぼろと高菜の炒り煮                        | 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま                         |
|         | キャベツと竹輪の中華味噌   | キャベツと竹輪の中華味噌                        | 小麦・落花生・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                               |
| 7/2(木)  | 和風ハンバーグ        | ハンバーグ<br>照り焼きソース<br>ほうれん草とビーフンの炒め和え | 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・豚肉<br>小麦・大豆<br>小麦・さば・大豆 |
|         | じゃがバターコーン      | じゃがバターコーン                           | 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・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                             |
|         | 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                         |
| 7/3(金)  | 鶏肉の梅だれ         | 鶏肉<br>梅だれ<br>スパゲティーパセリ              | 大豆・鶏肉<br>小麦・大豆<br>小麦                   |
|         | ほうれん草と玉子の炒め物   | ほうれん草の炒め物<br>炒り玉子                   | 卵・乳成分・大豆・豚肉<br>卵・小麦・大豆                 |
|         | 豆豆サラダ          | 豆豆サラダ                               | 卵・小麦・大豆                                |
|         | 切干大根と葉大根の炒り煮   | 切干大根と葉大根の炒り煮                        | 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<br>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）

|         |               |                                     |   |
|---------|---------------|-------------------------------------|---|
| 6/29(月) | 白飯            | 白飯                                  | 無し  |
|         | 銀ヒラスの西京焼き     | 銀ヒラスの西京焼き<br>蓮根炒り煮                  | 大豆<br>小麦・大豆・ごま                            |
|         | 麻婆なす          | なす<br>麻婆なすのたれ                       | 小麦・さば・大豆<br>小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・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                                  |
|         |               |                                     |   |
| 6/30(火) | 白飯            | 白飯                                  | 無し  |
|         | 豚肉の生姜焼き       | 豚肉の生姜焼き<br>キャベツソテー                  | 小麦・大豆・豚肉<br>小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま                |
|         | 冬瓜と人参の煮物      | 冬瓜の煮物<br>人参の煮物                      | 小麦・大豆<br>小麦・大豆・鶏肉                         |
|         | うぐいす豆         | うぐいす豆                               | 無し  |
| 7/1(水)  | 白飯            | 白飯                                  | 無し  |
|         | 鶏の唐揚げ ねぎ塩おろし  | 鶏の唐揚げ<br>ねぎ塩おろし<br>いんげんとピーマン        | 小麦・大豆・鶏肉<br>小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま<br>小麦  |
|         | 豆腐そぼろと高菜の炒り煮  | 豆腐そぼろと高菜の炒り煮                        | 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま                            |
|         | ほうれん草ときのこの和え物 | ほうれん草ときのこの和え物                       | 小麦・大豆・ごま                                  |
| 7/2(木)  | 白飯            | 白飯                                  | 無し  |
|         | 和風ハンバーグ       | ハンバーグ<br>照り焼きソース<br>ほうれん草とビーフンの炒め和え | 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉<br>小麦・大豆<br>小麦・さば・大豆 |
|         | じゃがバター        | じゃがバター                              | 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま                        |
|         | 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                            |
| 7/3(金)  | 白飯            | 白飯                                  | 無し  |
|         | 鶏肉の梅だれ        | 鶏肉<br>梅だれ<br>スパゲティーパセリ              | 大豆・鶏肉<br>小麦・大豆<br>小麦                      |
|         | ほうれん草と玉子の炒め物  | ほうれん草と玉子の炒め物                        | 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉                         |
|         | 大根のおかか和え      | 大根のおかか和え                            | 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<br>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。