

まごころ御膳_栄養成分表 (5日間)

日付	献立	栄養成分							
7/6(月)	白飯	熱量	456 kcal	炭水化物	68.7 g	カリウム	397 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	69 µg
	鶏肉の味噌和え	たんぱく質	16.0 g	糖質	66.6 g	カルシウム	39 mg	ビタミンB1	0.16 mg
	玉子焼き カニ風味あん	脂質	13.5 g	食物繊維	2.2 g	リン	246 mg	ビタミンB2	0.22 mg
	さつま芋とハムのごまマヨサラダ	-	-	食塩相当量	2.1 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	17 mg
	ほうれん草ともやしのわさび醤油和え	-	-	-	-	-	-	-	-
7/7(火)	夏ちらしご飯	熱量	517 kcal	炭水化物	74.9 g	カリウム	434 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	182 µg
	七夕☆星コロッケ	たんぱく質	14.4 g	糖質	70.4 g	カルシウム	30 mg	ビタミンB1	0.34 mg
	豚肉とキャベツのクリーム煮	脂質	18.5 g	食物繊維	4.5 g	リン	199 mg	ビタミンB2	0.19 mg
	人参のサラダ	-	-	食塩相当量	2.4 g	鉄	4.8 mg	ビタミンC	20 mg
	枝豆のペペロンチーノ風	-	-	-	-	-	-	-	-
7/8(水)	白飯	熱量	452 kcal	炭水化物	68.4 g	カリウム	348 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	120 µg
	豚肉と春雨の炒め物	たんぱく質	14.3 g	糖質	65.2 g	カルシウム	45 mg	ビタミンB1	0.32 mg
	花がんと人参の炊き合わせ	脂質	14.3 g	食物繊維	3.2 g	リン	196 mg	ビタミンB2	0.16 mg
	湯葉の和風グリーンサラダ	-	-	食塩相当量	2.0 g	鉄	1.8 mg	ビタミンC	23 mg
	もやしとひじきの梅和え	-	-	-	-	-	-	-	-
7/9(木)	白飯	熱量	502 kcal	炭水化物	78.8 g	カリウム	287 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	96 µg
	マグロカツ だし香るごまたっぷりソース	たんぱく質	13.9 g	糖質	75.3 g	カルシウム	54 mg	ビタミンB1	0.13 mg
	根菜とひき肉の煮物	脂質	15.2 g	食物繊維	3.5 g	リン	182 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	玉ねぎとわかめの和え物	-	-	食塩相当量	2.1 g	鉄	1.6 mg	ビタミンC	14 mg
	ブロッコリーのおかか和え	-	-	-	-	-	-	-	-
7/10(金)	ゆかりご飯(赤しそ)	熱量	454 kcal	炭水化物	61.9 g	カリウム	329 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	56 µg
	サーモンの塩焼き	たんぱく質	17.0 g	糖質	58.8 g	カルシウム	65 mg	ビタミンB1	0.21 mg
	ひき肉となすの生姜炒め	脂質	15.5 g	食物繊維	3.1 g	リン	251 mg	ビタミンB2	0.18 mg
	切干大根の明太風味マヨサラダ	-	-	食塩相当量	2.0 g	鉄	1.5 mg	ビタミンC	9 mg
	白菜のゆず和え	-	-	-	-	-	-	-	-

* 栄養成分値は献立作成時の計算値であり、食材・調理状況により差異が生じる場合があります。目安の数値としてお考えください。

* のどに詰まらせないように、よく噛んでお召し上がりください。

* 食材に骨や硬い部分などが残っている場合がありますので、ご注意ください。

* 都合によりメニューを変更させていただくことがあります。

* 肉類・魚介類・卵などの食材や別添の小袋は電子レンジの加熱時間により破裂の恐れがありますので、ご注意ください。

* 食事療法をされている方は、事前に医療機関にてご相談ください。

* アレルギー物質表記は、別紙にてご用意しております。ご希望の方は、「まごころスタッフ」にお申し付けください。

まごころおかず_栄養成分表 (5日間)

日付	献立	栄養成分							
7/6(月)	エビカツ ソースマヨ	熱量	354 kcal	炭水化物	27.7 g	カリウム	330 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	38 µg
	豚肉とこうや豆腐の肉豆腐	たんぱく質	16.6 g	糖質	24.6 g	カルシウム	102 mg	ビタミンB1	0.25 mg
	じゃが芋のばらこチーズ	脂質	20.3 g	食物繊維	3.1 g	リン	241 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	棒棒鶏風サラダ	-	-	食塩相当量	2.4 g	鉄	1.5 mg	ビタミンC	11 mg
	わかめとツナの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-
7/7(火)	七夕仕立ての星降る☆ビーフシチュー	熱量	429 kcal	炭水化物	27.2 g	カリウム	508 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	437 µg
	美幌峠牧場生乳使用クリームコロッケ	たんぱく質	13.8 g	糖質	22.9 g	カルシウム	100 mg	ビタミンB1	1.92 mg
	人参と玉子の炒め物	脂質	29.6 g	食物繊維	4.3 g	リン	166 mg	ビタミンB2	0.22 mg
	オクラと大根のカラフルマリネ	-	-	食塩相当量	2.5 g	鉄	1.6 mg	ビタミンC	41 mg
	ほうれん草とハムの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-
7/8(水)	白身魚フライ 昆布だしを利かせたタルタルソース	熱量	415 kcal	炭水化物	31.2 g	カリウム	444 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	100 µg
	ブロッコリーとこうや豆腐の炒め物	たんぱく質	17.2 g	糖質	26.2 g	カルシウム	78 mg	ビタミンB1	0.31 mg
	豚肉と白菜のとろーり煮	脂質	25.5 g	食物繊維	5.1 g	リン	228 mg	ビタミンB2	0.19 mg
	南瓜とレーズンのサラダ	-	-	食塩相当量	1.9 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	23 mg
	いんげんのごま和え	-	-	-	-	-	-	-	-
7/9(木)	豚肉となめこの和風醤油炒め	熱量	411 kcal	炭水化物	28.3 g	カリウム	575 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	288 µg
	マカロニサラダ カニ風味	たんぱく質	14.3 g	糖質	23.4 g	カルシウム	39 mg	ビタミンB1	0.44 mg
	根菜のケチャップ炒め	脂質	27.3 g	食物繊維	4.9 g	リン	206 mg	ビタミンB2	0.22 mg
	ブロッコリーとコーンのソテー	-	-	食塩相当量	3.2 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	23 mg
	大根とこんにゃくのサイコロ煮	-	-	-	-	-	-	-	-
7/10(金)	イカとあさりの旨煮	熱量	361 kcal	炭水化物	27.3 g	カリウム	444 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	64 µg
	チヂミ	たんぱく質	14.7 g	糖質	22.7 g	カルシウム	41 mg	ビタミンB1	0.20 mg
	じゃが芋とベーコンのバター風味	脂質	22.0 g	食物繊維	4.6 g	リン	215 mg	ビタミンB2	0.15 mg
	卵の花といんげんのサラダ	-	-	食塩相当量	3.3 g	鉄	5.3 mg	ビタミンC	16 mg
	小松菜ときのこの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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							
7/6(月)	豚肉とサイコロ絹揚げの味噌炒め	熱量	466 kcal	炭水化物	27.3 g	カリウム	780 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	113 µg
	サワラの白醤油焼き	たんぱく質	24.1 g	糖質	21.5 g	カルシウム	45 mg	ビタミンB1	0.53 mg
	じゃが芋のばらこチーズ	脂質	30.2 g	食物繊維	5.8 g	リン	311 mg	ビタミンB2	0.35 mg
	人参とグリーンピースのマヨサラダ	-	-	食塩相当量	3.7 g	鉄	2.2 mg	ビタミンC	32 mg
	わかめとツナの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-
7/7(火)	開きアジフライ&野菜コロッケ	熱量	547 kcal	炭水化物	41.7 g	カリウム	628 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	432 µg
	七夕仕立ての星降る☆ビーフシチュー	たんぱく質	19.6 g	糖質	35.6 g	カルシウム	99 mg	ビタミンB1	1.96 mg
	人参と玉子の炒め物	脂質	33.9 g	食物繊維	6.1 g	リン	214 mg	ビタミンB2	0.22 mg
	オクラと大根のカラフルマリネ	-	-	食塩相当量	3.0 g	鉄	1.9 mg	ビタミンC	45 mg
	ほうれん草とハムの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-
7/8(水)	牛肉のオイスター炒め	熱量	577 kcal	炭水化物	38.5 g	カリウム	626 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	101 µg
	白身魚フライ ※タルタルソース小袋付	たんぱく質	20.4 g	糖質	32.6 g	カルシウム	55 mg	ビタミンB1	0.26 mg
	豚肉と白菜のとろーり煮	脂質	37.6 g	食物繊維	5.9 g	リン	254 mg	ビタミンB2	0.23 mg
	南瓜とレーズンのサラダ	-	-	食塩相当量	2.9 g	鉄	2.2 mg	ビタミンC	32 mg
	いんげんのごま和え	-	-	-	-	-	-	-	-
7/9(木)	豚肉となめこの和風醤油炒め	熱量	452 kcal	炭水化物	30.2 g	カリウム	725 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	207 µg
	ブリの照り焼き	たんぱく質	20.6 g	糖質	25.2 g	カルシウム	57 mg	ビタミンB1	0.51 mg
	根菜のケチャップ炒め	脂質	28.0 g	食物繊維	5.0 g	リン	248 mg	ビタミンB2	0.31 mg
	ブロッコリーとコーンのソテー	-	-	食塩相当量	3.3 g	鉄	1.8 mg	ビタミンC	27 mg
	大根とこんにゃくのサイコロ煮	-	-	-	-	-	-	-	-
7/10(金)	鶏肉のねぎソースがけ	熱量	476 kcal	炭水化物	26.5 g	カリウム	791 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	73 µg
	イカとあさりの旨煮	たんぱく質	25.9 g	糖質	21.7 g	カルシウム	45 mg	ビタミンB1	0.34 mg
	じゃが芋とベーコンのバター風味	脂質	30.3 g	食物繊維	4.8 g	リン	406 mg	ビタミンB2	0.37 mg
	卵の花といんげんのサラダ	-	-	食塩相当量	3.6 g	鉄	6.1 mg	ビタミンC	20 mg
	小松菜ときのこの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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							
7/6(月)	白飯	熱量	331 kcal	炭水化物	51.2 g	カリウム	277 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	41 µg
	鶏肉の味噌和え	たんぱく質	10.0 g	糖質	49.5 g	カルシウム	29 mg	ビタミンB1	0.09 mg
	玉子焼き カニ風味あん	脂質	9.8 g	食物繊維	1.7 g	リン	153 mg	ビタミンB2	0.16 mg
	さつま芋とハムのごまマヨサラダ	-	-	食塩相当量	1.5 g	鉄	1.1 mg	ビタミンC	12 mg
	ほうれん草のわさび醤油和え	-	-	-	-	-	-	-	-
7/7(火)	白飯	熱量	394 kcal	炭水化物	57.2 g	カリウム	305 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	141 µg
	七夕☆星コロッケ	たんぱく質	10.0 g	糖質	53.7 g	カルシウム	72 mg	ビタミンB1	0.26 mg
	豚肉とキャベツのクリーム煮	脂質	14.5 g	食物繊維	3.6 g	リン	145 mg	ビタミンB2	0.09 mg
	人参のサラダ	-	-	食塩相当量	0.9 g	鉄	4.4 mg	ビタミンC	16 mg
	枝豆のペペロンチーノ風	-	-	-	-	-	-	-	-
7/8(水)	白飯	熱量	326 kcal	炭水化物	48.4 g	カリウム	217 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	111 µg
	豚肉と春雨の炒め物	たんぱく質	11.2 g	糖質	46.0 g	カルシウム	35 mg	ビタミンB1	0.23 mg
	花がんと人参の炊き合わせ	脂質	10.3 g	食物繊維	2.4 g	リン	150 mg	ビタミンB2	0.11 mg
	湯葉の和風グリーンサラダ	-	-	食塩相当量	1.5 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	19 mg
	キャベツの塩昆布和え	-	-	-	-	-	-	-	-
7/9(木)	白飯	熱量	345 kcal	炭水化物	55.0 g	カリウム	172 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	29 µg
	マグロカツ だし香るごまたっぷりソース	たんぱく質	9.0 g	糖質	52.0 g	カルシウム	50 mg	ビタミンB1	0.10 mg
	かぶといんげんの和風ガーリック	脂質	10.5 g	食物繊維	3.0 g	リン	132 mg	ビタミンB2	0.07 mg
	玉ねぎとわかめの和え物	-	-	食塩相当量	1.7 g	鉄	1.2 mg	ビタミンC	14 mg
	ブロッコリーのおかか和え	-	-	-	-	-	-	-	-
7/10(金)	白飯	熱量	328 kcal	炭水化物	45.6 g	カリウム	343 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	35 µg
	サーモンの塩焼き	たんぱく質	11.1 g	糖質	43.4 g	カルシウム	17 mg	ビタミンB1	0.15 mg
	ひき肉となすの生姜炒め	脂質	11.5 g	食物繊維	2.2 g	リン	162 mg	ビタミンB2	0.11 mg
	切干大根の明太風味マヨサラダ	-	-	食塩相当量	1.2 g	鉄	0.9 mg	ビタミンC	7 mg
	白菜のゆず和え	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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							
7/6(月)	鶏肉の味噌和え	熱量	227 kcal	炭水化物	18.1 g	カリウム	379 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	69 µg
	玉子焼き カニ風味あん	たんぱく質	12.0 g	糖質	16.3 g	カルシウム	37 mg	ビタミンB1	0.10 mg
	さつまいもとハムのごまマヨサラダ	脂質	12.1 g	食物繊維	1.8 g	リン	186 mg	ビタミンB2	0.21 mg
	ほうれん草ともやしのみそ醤油和え	-	-	食塩相当量	2.1 g	鉄	1.2 mg	ビタミンC	17 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
7/7(火)	七夕☆星コロッケ	熱量	269 kcal	炭水化物	21.8 g	カリウム	370 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	174 µg
	豚肉とキャベツのクリーム煮	たんぱく質	9.2 g	糖質	17.9 g	カルシウム	79 mg	ビタミンB1	0.29 mg
	人参のサラダ	脂質	16.8 g	食物繊維	3.9 g	リン	130 mg	ビタミンB2	0.13 mg
	枝豆のペペロンチーノ風	-	-	食塩相当量	1.1 g	鉄	4.2 mg	ビタミンC	19 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
7/8(水)	豚肉と春雨の炒め物	熱量	223 kcal	炭水化物	17.7 g	カリウム	330 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	120 µg
	花がんと人参の炊き合わせ	たんぱく質	10.5 g	糖質	14.8 g	カルシウム	43 mg	ビタミンB1	0.27 mg
	湯葉の和風グリーンサラダ	脂質	12.7 g	食物繊維	2.9 g	リン	136 mg	ビタミンB2	0.13 mg
	もやしとひじきの梅和え	-	-	食塩相当量	1.9 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	23 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
7/9(木)	マグロカツ だし香るごまたっぷりソース	熱量	272 kcal	炭水化物	28.2 g	カリウム	268 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	96 µg
	根菜とひき肉の煮物	たんぱく質	10.1 g	糖質	25.0 g	カルシウム	52 mg	ビタミンB1	0.09 mg
	玉ねぎとわかめの和え物	脂質	13.8 g	食物繊維	3.2 g	リン	122 mg	ビタミンB2	0.09 mg
	ブロッコリーのおかか和え	-	-	食塩相当量	2.0 g	鉄	1.1 mg	ビタミンC	14 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
7/10(金)	サーモンの塩焼き	熱量	224 kcal	炭水化物	11.1 g	カリウム	311 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	56 µg
	ひき肉となすの生姜炒め	たんぱく質	13.2 g	糖質	8.3 g	カルシウム	63 mg	ビタミンB1	0.16 mg
	切干大根の明太風味マヨサラダ	脂質	14.2 g	食物繊維	2.8 g	リン	191 mg	ビタミンB2	0.15 mg
	白菜のゆず和え	-	-	食塩相当量	1.7 g	鉄	1.0 mg	ビタミンC	9 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							
7/6(月)	白飯	熱量	247 kcal	炭水化物	37.9 g	カリウム	266 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	38 µg
	鶏肉の味噌和え	たんぱく質	7.6 g	糖質	36.4 g	カルシウム	35 mg	ビタミンB1	0.08 mg
	さつまいもとハムのごまマヨサラダ	脂質	7.6 g	食物繊維	1.5 g	リン	129 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	ほうれん草のわさび醤油和え	-	-	食塩相当量	1.1 g	鉄	0.9 mg	ビタミンC	11 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
7/7(火)	白飯	熱量	336 kcal	炭水化物	44.0 g	カリウム	259 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	53 µg
	七夕☆星コロッケ	たんぱく質	9.4 g	糖質	40.9 g	カルシウム	67 mg	ビタミンB1	0.23 mg
	豚肉とキャベツのクリーム煮	脂質	14.1 g	食物繊維	3.1 g	リン	130 mg	ビタミンB2	0.09 mg
	枝豆のペペロンチーノ風	-	-	食塩相当量	0.8 g	鉄	4.3 mg	ビタミンC	16 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
7/8(水)	白飯	熱量	254 kcal	炭水化物	36.4 g	カリウム	144 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	109 µg
	豚肉と春雨の炒め物	たんぱく質	7.9 g	糖質	35.0 g	カルシウム	22 mg	ビタミンB1	0.19 mg
	花がんと人参の炊き合わせ	脂質	8.8 g	食物繊維	1.4 g	リン	103 mg	ビタミンB2	0.09 mg
	キャベツの塩昆布和え	-	-	食塩相当量	1.3 g	鉄	0.7 mg	ビタミンC	11 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
7/9(木)	白飯	熱量	272 kcal	炭水化物	42.3 g	カリウム	129 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	25 µg
	マグロカツ だし香るごまたっぷりソース	たんぱく質	7.3 g	糖質	40.3 g	カルシウム	37 mg	ビタミンB1	0.07 mg
	玉ねぎとわかめの和え物	脂質	8.7 g	食物繊維	2.1 g	リン	95 mg	ビタミンB2	0.05 mg
	ブロッコリーのおかか和え	-	-	食塩相当量	1.3 g	鉄	0.9 mg	ビタミンC	9 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
7/10(金)	白飯	熱量	229 kcal	炭水化物	31.9 g	カリウム	203 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	34 µg
	サーモンの塩焼き	たんぱく質	9.4 g	糖質	30.5 g	カルシウム	17 mg	ビタミンB1	0.13 mg
	ひき肉となすの生姜炒め	脂質	7.2 g	食物繊維	1.5 g	リン	135 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	白菜のゆず和え	-	-	食塩相当量	0.6 g	鉄	0.7 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)

7/6(月)	白飯	白飯	無し
	鶏肉の味噌和え	鶏肉の味噌和え 野菜炒め	小麦・大豆・鶏肉 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	玉子焼き カニ風味あん	カニ風味あん 玉子焼き	卵・小麦・えび・かに・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 卵・小麦・乳成分・大豆
	さつま芋とハムのごまマヨサラダ	さつま芋とハムのごまマヨサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉・ごま
	ほうれん草ともやしのわさび醤油和え	ほうれん草ともやしのわさび醤油和え	小麦・大豆
7/7(火)	夏ちらしご飯	酢飯 錦糸卵とカニ風味かまぼこ 平さやいんげん	無し 卵・小麦・えび・かに・さば・大豆 無し
	七夕☆星コロッケ	星コロッケ トマトパスタ	小麦・鶏肉・豚肉 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉
	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	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉
	人参のサラダ	人参のサラダ	小麦・大豆
	枝豆のペペロンチーノ風	枝豆のペペロンチーノ風	大豆
7/8(水)	白飯	白飯	無し
	豚肉と春雨の炒め物	豚肉の炒め物 春雨の炒め物	小麦・大豆・豚肉・りんご・ごま 小麦・大豆・りんご・ごま
	花がんと人参の炊き合わせ	花がんと人参の炊き合わせ オクラ	小麦・さば・大豆 小麦・大豆・鶏肉 小麦・大豆
	湯葉の和風グリーンサラダ	湯葉の和風グリーンサラダ	小麦・さば・大豆
	もやしとひじきの梅和え	もやしとひじきの梅和え	小麦・大豆
7/9(木)	白飯	白飯	無し
	マグロカツ だし香るごまたっぷりソース	マグロカツ だし香るごまたっぷりソース スパゲティパセリ	小麦・大豆 小麦・大豆・りんご・ごま 小麦
	根菜とひき肉の煮物	根菜とひき肉の煮物	小麦・大豆・鶏肉
	玉ねぎとわかめの和え物	玉ねぎとわかめの和え物	小麦・大豆
	ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリーのおかか和え	小麦・さば・大豆
7/10(金)	ゆかりご飯(赤しそ)	白飯 しそトッピング	無し 無し
	サーモンの塩焼き	サーモンの塩焼き いんげんとごや豆腐の添え	さけ 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
	切干大根の明太風味マヨサラダ	切干大根の明太風味マヨサラダ	卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
	白菜のゆず和え	白菜のゆず和え	小麦・さば・大豆

* 『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)

7/6(月)	エビカツ ソースマヨ	エビカツ ソース&マヨネーズ スパゲティーパセリ	小麦・えび・いか 卵・小麦・大豆・りんご 小麦
	豚肉とこうや豆腐の肉豆腐	豚肉とこうや豆腐の肉豆腐	小麦・さば・大豆・豚肉
	じゃが芋のばらこチーズ	じゃが芋とばらこの和え物 チーズ	小麦・大豆・ゼラチン 乳成分
	棒棒鶏風サラダ	棒棒鶏風サラダ	小麦・大豆・鶏肉・ごま
	わかめとツナの和え物	わかめとツナの和え物	無し
7/7(火)	七夕仕立ての星降る☆ビーフシチュー	ビーフシチュー デミグラスソース 星型プロセスチーズ ブロッコリー	小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご 乳成分 無し
	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
	人参と玉子の炒め物	人参と玉子の炒め物	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉
	オクラと大根のカラフルマリネ	大根とパプリカのマリネ オクラ	小麦 小麦・さば・大豆・ゼラチン
	ほうれん草とハムの和え物	ほうれん草とハムの和え物	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉
7/8(水)	白身魚フライ 昆布だしを利かせたタルタルソース	白身魚フライ スパゲティー和風 タルタルソース	小麦・大豆 小麦・大豆 卵・小麦・大豆
	ブロッコリーとこうや豆腐の炒め物	ブロッコリーとこうや豆腐の炒め物	小麦・落花生・大豆・豚肉・ごま
	豚肉と白菜のとろーり煮	豚肉と白菜のとろーり煮	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	南瓜とレーズンのサラダ	南瓜とレーズンのサラダ	卵・小麦・大豆
	いんげんのごま和え	いんげんのごま和え	小麦・大豆・ごま
7/9(木)	豚肉となめこの和風醤油炒め	豚肉の炒め物 チンゲン菜と玉子の和え物 なめこ	小麦・大豆・豚肉 卵・小麦・大豆 小麦・大豆
	マカロニサラダ カニ風味	マカロニサラダ カニ風味かまぼこ	卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・鶏肉 卵・小麦・かに・大豆
	根菜のケチャップ炒め	根菜のケチャップ炒め	小麦・大豆
	ブロッコリーとコーンのソテー	ブロッコリーとコーンのソテー	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	大根とこんにゃくのサイコロ煮	大根とこんにゃくのサイコロ煮	小麦・大豆
7/10(金)	イカとあさりの旨煮	豚肉と白菜の旨煮 あさり イカの旨煮	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 無し 小麦・いか・大豆
	チヂミ	チヂミ ビーフンの中華炒め 酢醤油だれ	卵・小麦・いか・大豆 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆・ゼラチン・ごま
	じゃが芋とベーコンのバター風味	じゃが芋とベーコンのバター風味	卵・小麦・乳成分・さば・大豆・豚肉
	卵の花といんげんのサラダ	卵の花といんげんのサラダ	卵・小麦・大豆・ごま
	小松菜ときのこの和え物	小松菜ときのこの和え物	小麦・大豆・ごま

* 『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)

7/6(月)	豚肉とサイコロ絹揚げの味噌炒め	豚肉の味噌炒め キャベツの味噌炒め 絹揚げの味噌煮	小麦・落花生・大豆・豚肉・ごま 小麦・落花生・大豆・ごま 小麦・落花生・大豆・ごま
	サワラの白醤油焼き	サワラの白醤油焼き いんげんと金平の和え物	小麦・大豆 小麦・さば・大豆
	じゃが芋のばらこチーズ	じゃが芋とばらこの和え物 チーズ	小麦・大豆・ゼラチン 乳成分
	人参とグリーンピースのマヨサラダ	人参とグリーンピースのマヨサラダ	卵・小麦・大豆
	わかめとツナの和え物	わかめとツナの和え物	無し
7/7(火)	開きアジフライ & 野菜コロッケ	アジフライ 野菜コロッケ スパゲティーパセリ	小麦・大豆 小麦・大豆 小麦
	七夕仕立ての星降る☆ビーフシチュー	ビーフシチュー デミグラスソース 星型プロセスチーズ ブロッコリー	小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご 乳成分 無し
	人参と玉子の炒め物	人参と玉子の炒め物	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉
	オクラと大根のカラフルマリネ	大根とパプリカのマリネ オクラ	小麦 小麦・さば・大豆・ゼラチン
	ほうれん草とハムの和え物	ほうれん草とハムの和え物	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉
7/8(水)	牛肉のオイスター炒め	牛肉のオイスター炒め 野菜のオイスター炒め	小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	白身魚フライ ※タルタルソース小袋付	白身魚フライ スパゲティー和風 タルタルソース小袋	小麦・大豆 小麦・大豆 卵・小麦・大豆・りんご
	豚肉と白菜のとろーり煮	豚肉と白菜のとろーり煮	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	南瓜とレーズンのサラダ	南瓜とレーズンのサラダ	卵・小麦・大豆
	いんげんのごま和え	いんげんのごま和え	小麦・大豆・ごま
7/9(木)	豚肉となめこの和風醤油炒め	豚肉の炒め物 チンゲン菜と玉子の和え物 なめこ	小麦・大豆・豚肉 卵・小麦・大豆 小麦・大豆
	ブリの照り焼き	ブリの照り焼き たけのこと薄揚げの和え物	小麦・大豆 小麦・大豆
	根菜のケチャップ炒め	根菜のケチャップ炒め	小麦・大豆
	ブロッコリーとコーンのソテー	ブロッコリーとコーンのソテー	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	大根とこんにゃくのサイコロ煮	大根とこんにゃくのサイコロ煮	小麦・大豆
7/10(金)	鶏肉のねぎソースがけ	鶏肉 ねぎソース なす	大豆・鶏肉 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・さば・大豆
	イカとあさりの旨煮	豚肉と白菜の旨煮 あさり イカの旨煮	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 無し 小麦・いか・大豆
	じゃが芋とベーコンのバター風味	じゃが芋とベーコンのバター風味	卵・小麦・乳成分・さば・大豆・豚肉
	卵の花といんげんのサラダ	卵の花といんげんのサラダ	卵・小麦・大豆・ごま
	小松菜ときのこの和え物	小松菜ときのこの和え物	小麦・大豆・ごま

* 『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)

7/6(月)	白飯	白飯	無し
	鶏肉の味噌和え	鶏肉の味噌和え 野菜炒め	小麦・大豆・鶏肉 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	玉子焼き カニ風味あん	カニ風味あん 玉子焼き	卵・小麦・えび・かに・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 卵・小麦・乳成分・大豆
	さつま芋とハムのごまマヨサラダ	さつま芋とハムのごまマヨサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉・ごま
	ほうれん草のわさび醤油和え	ほうれん草のわさび醤油和え	小麦・さば・大豆
7/7(火)	白飯	白飯	無し
	七夕☆星コロッケ	星コロッケ スパゲティマト味	小麦・鶏肉・豚肉 小麦・乳成分・大豆・鶏肉
	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	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉
	人参のサラダ	人参のサラダ	小麦・大豆
	枝豆のペペロンチーノ風	枝豆のペペロンチーノ風	大豆
7/8(水)	白飯	白飯	無し
	豚肉と春雨の炒め物	豚肉の炒め物 春雨の炒め物	小麦・大豆・豚肉・りんご・ごま 小麦・大豆・りんご・ごま
	花がんと人参の炊き合わせ	花がんと人参の炊き合わせ 人参の煮物	小麦・さば・大豆 小麦・大豆・鶏肉
	湯葉の和風グリーンサラダ	湯葉の和風グリーンサラダ	小麦・さば・大豆
	キャベツの塩昆布和え	キャベツの塩昆布和え	小麦・大豆・ごま
7/9(木)	白飯	白飯	無し
	マグロカツ だし香るごまたっぷりソース	マグロカツ だし香るごまたっぷりソース スパゲティパーセリ	小麦・大豆 小麦・大豆・りんご・ごま 小麦
	かぶといんげんの和風ガーリック	かぶ 野菜とベーコンのにんにく醤油炒め	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	玉ねぎとわかめの和え物	玉ねぎとわかめの和え物	小麦・大豆
	ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリーのおかか和え	小麦・さば・大豆
7/10(金)	白飯	白飯	無し
	サーモンの塩焼き	サーモンの塩焼き いんげんと玉ねぎの添え	さけ 小麦・大豆
	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
	切干大根の明太風味マヨサラダ	切干大根の明太風味マヨサラダ	卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
	白菜のゆず和え	白菜のゆず和え	小麦・さば・大豆

* 『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)

7/6(月)	鶏肉の味噌和え	鶏肉の味噌和え 野菜炒め	小麦・大豆・鶏肉 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	玉子焼き カニ風味あん	カニ風味あん 玉子焼き	卵・小麦・えび・かに・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 卵・小麦・乳成分・大豆
	さつま芋とハムのごまマヨサラダ	さつま芋とハムのごまマヨサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉・ごま
	ほうれん草ともやしのわさび醤油和え	ほうれん草ともやしのわさび醤油和え	小麦・大豆
7/7(火)	七夕☆星コロケ	星コロケ トマト Pasta	小麦・鶏肉・豚肉 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉
	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	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉
	人参のサラダ	人参のサラダ	小麦・大豆
	枝豆のペペロンチーノ風	枝豆のペペロンチーノ風	大豆
7/8(水)	豚肉と春雨の炒め物	豚肉の炒め物 春雨の炒め物	小麦・大豆・豚肉・りんご・ごま 小麦・大豆・りんご・ごま
	花がんと人参の炊き合わせ	花がんと人参の炊き合わせ 人参の煮物 オクラ	小麦・さば・大豆 小麦・大豆・鶏肉 小麦・大豆
	湯葉の和風グリーンサラダ	湯葉の和風グリーンサラダ	小麦・さば・大豆
	もやしとひじきの梅和え	もやしとひじきの梅和え	小麦・大豆
7/9(木)	マグロカツ だし香るごまたっぷりソース	マグロカツ ごまソース スパゲティーパセリ	小麦・大豆 小麦・大豆・りんご・ごま 小麦
	根菜とひき肉の煮物	根菜とひき肉の煮物	小麦・大豆・鶏肉
	玉ねぎとわかめの和え物	玉ねぎとわかめの和え物	小麦・大豆
	ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリーのおかか和え	小麦・さば・大豆
7/10(金)	サーモンの塩焼き	サーモンの塩焼き いんげんとうや豆腐の添え	さけ 小麦・大豆・ごま
	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
	切干大根の明太風味マヨサラダ	切干大根の明太風味マヨサラダ	卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
	白菜のゆず和え	白菜のゆず和え	小麦・さば・大豆

* 『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）

7/6(月)	白飯	白飯	無し
	鶏肉の味噌和え	鶏肉の味噌和え 野菜炒め	小麦・大豆・鶏肉 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	さつま芋とハムのごまマヨサラダ	さつま芋とハムのごまマヨサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉・ごま
	ほうれん草のわさび醤油和え	ほうれん草のわさび醤油和え	小麦・さば・大豆
7/7(火)	白飯	白飯	無し
	七夕☆星コロッケ	星コロッケ スパゲティマト味	小麦・鶏肉・豚肉 小麦・乳成分・大豆・鶏肉
	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	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉
	枝豆のペペロンチーノ風	枝豆のペペロンチーノ風	大豆
7/8(水)	白飯	白飯	無し
	豚肉と春雨の炒め物	豚肉の炒め物 春雨の炒め物	小麦・大豆・豚肉・りんご・ごま 小麦・大豆・りんご・ごま
	花がんと人参の炊き合わせ	花がんと人参の炊き合わせ 人参の煮物	小麦・さば・大豆 小麦・大豆・鶏肉
	キャベツの塩昆布和え	キャベツの塩昆布和え	小麦・大豆・ごま
7/9(木)	白飯	白飯	無し
	マグロカツ だし香るごまたっぷりソース	マグロカツ だし香るごまたっぷりソース スパゲティパーセリ	小麦・大豆 小麦・大豆・りんご・ごま 小麦
	玉ねぎとわかめの和え物	玉ねぎとわかめの和え物	小麦・大豆
	ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリーのおかか和え	小麦・さば・大豆
7/10(金)	白飯	白飯	無し
	サーモンの塩焼き	サーモンの塩焼き いんげんと玉ねぎの添え	さけ 小麦・大豆
	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
	白菜のゆず和え	白菜のゆず和え	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。