

まごころ御膳_栄養成分表 (5日間)

日付	献立	栄養成分							
7/13(月)	白飯	熱量	451 kcal	炭水化物	68.4 g	カリウム	486 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	49 µg
	サワラの白醤油焼き	たんぱく質	17.6 g	糖質	65.8 g	カルシウム	57 mg	ビタミンB1	0.25 mg
	豚肉と里芋の煮物 だし風味	脂質	11.9 g	食物繊維	2.6 g	リン	245 mg	ビタミンB2	0.22 mg
	いんげんとコーンのマヨサラダ	-	-	食塩相当量	2.5 g	鉄	1.6 mg	ビタミンC	10 mg
	大根のナムル	-	-	-	-	-	-	-	-
7/14(火)	バター醤油香る とうもろこしご飯	熱量	487 kcal	炭水化物	71.0 g	カリウム	367 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	106 µg
	チキンカツ 和風あん	たんぱく質	15.0 g	糖質	66.5 g	カルシウム	51 mg	ビタミンB1	0.17 mg
	なすの南蛮風	脂質	16.3 g	食物繊維	4.5 g	リン	210 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	豆の白和え	-	-	食塩相当量	2.9 g	鉄	1.8 mg	ビタミンC	19 mg
	春菊と薄揚げの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-
7/15(水)	白飯	熱量	519 kcal	炭水化物	66.9 g	カリウム	396 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	131 µg
	牛すき煮～特製だし仕立て～	たんぱく質	16.0 g	糖質	62.1 g	カルシウム	103 mg	ビタミンB1	0.13 mg
	三色いなりの煮物	脂質	20.8 g	食物繊維	4.8 g	リン	210 mg	ビタミンB2	0.19 mg
	いんげんとごぼうの金平	-	-	食塩相当量	1.9 g	鉄	2.4 mg	ビタミンC	14 mg
	キャベツと高菜の炒め物	-	-	-	-	-	-	-	-
7/16(木)	白飯	熱量	470 kcal	炭水化物	76.9 g	カリウム	402 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	82 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	13.1 g	糖質	73.8 g	カルシウム	35 mg	ビタミンB1	0.20 mg
	揚げじゃが芋のキーマカレーソース	脂質	12.8 g	食物繊維	3.1 g	リン	182 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	ほうれん草とコーンのサラダ	-	-	食塩相当量	1.9 g	鉄	1.4 mg	ビタミンC	20 mg
	つきこんにゃくの真砂和え	-	-	-	-	-	-	-	-
7/17(金)	梅菜飯	熱量	462 kcal	炭水化物	68.9 g	カリウム	417 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	77 µg
	豚肉と野菜の旨煮	たんぱく質	14.0 g	糖質	65.6 g	カルシウム	39 mg	ビタミンB1	0.32 mg
	肉しゅうまい	脂質	15.2 g	食物繊維	3.3 g	リン	171 mg	ビタミンB2	0.16 mg
	春雨とピーマンの炒め物	-	-	食塩相当量	2.4 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	31 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							
7/13(月)	3種の醬 (ジャン) 使用! 豚肉のチンジャオロース	熱量	354 kcal	炭水化物	24.6 g	カリウム	621 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	153 µg
	オムレツ 中華風ホワイトソースがけ	たんぱく質	18.3 g	糖質	20.6 g	カルシウム	65 mg	ビタミンB1	0.54 mg
	じゃが芋のそぼろ炒め	脂質	20.9 g	食物繊維	4.0 g	リン	242 mg	ビタミンB2	0.30 mg
	とうもろこしの白和え	-	-	食塩相当量	2.9 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	44 mg
	人参とツナの炒め物	-	-	-	-	-	-	-	-
7/14(火)	牛肉と蓮根の炒め物	熱量	423 kcal	炭水化物	23.6 g	カリウム	490 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	274 µg
	がんもどきの白だし仕立て	たんぱく質	16.7 g	糖質	18.5 g	カルシウム	25 mg	ビタミンB1	0.15 mg
	じゃが芋と玉ねぎのツナ炒め	脂質	28.6 g	食物繊維	5.1 g	リン	208 mg	ビタミンB2	0.18 mg
	わかめとキャベツのナムル	-	-	食塩相当量	2.8 g	鉄	2.4 mg	ビタミンC	19 mg
	大根と人参の煮物	-	-	-	-	-	-	-	-
7/15(水)	やみつき香味だれの油淋鶏 (ユーリンチー)	熱量	384 kcal	炭水化物	29.4 g	カリウム	285 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	194 µg
	マカロニのクリーム煮 白みそ仕立て	たんぱく質	18.1 g	糖質	25.2 g	カルシウム	71 mg	ビタミンB1	0.15 mg
	ひじきと豆腐のマヨサラダ	脂質	22.5 g	食物繊維	4.2 g	リン	130 mg	ビタミンB2	0.15 mg
	玉子といんげんの炒め物	-	-	食塩相当量	3.4 g	鉄	2.3 mg	ビタミンC	10 mg
	人参と薄揚げの金平	-	-	-	-	-	-	-	-
7/16(木)	国産サンマの煮付け	熱量	362 kcal	炭水化物	22.8 g	カリウム	568 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	101 µg
	豚肉と大根の甘煮	たんぱく質	18.4 g	糖質	18.0 g	カルシウム	188 mg	ビタミンB1	0.29 mg
	こうや豆腐ときのこの和風炒め	脂質	22.8 g	食物繊維	4.8 g	リン	241 mg	ビタミンB2	0.31 mg
	ほうれん草と白菜の黒ごま和え	-	-	食塩相当量	2.8 g	鉄	2.2 mg	ビタミンC	14 mg
	ポテトの真砂和え	-	-	-	-	-	-	-	-
7/17(金)	肉じゃがコロッケ	熱量	431 kcal	炭水化物	34.6 g	カリウム	445 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	238 µg
	豚肉とキャベツの玉子炒め	たんぱく質	12.4 g	糖質	30.2 g	カルシウム	42 mg	ビタミンB1	0.28 mg
	枝豆とコーンの人参マヨサラダ	脂質	27.9 g	食物繊維	4.4 g	リン	140 mg	ビタミンB2	0.14 mg
	しば漬けと切干大根の甘酢和え	-	-	食塩相当量	2.5 g	鉄	1.2 mg	ビタミンC	19 mg
	小松菜と薄揚げのお浸し	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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							
7/13(月)	白身魚のニラあんかけ	熱量	482 kcal	炭水化物	33.2 g	カリウム	903 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	161 µg
	3種の醤 (ジャン) 使用! 豚肉のチンジャオロース	たんぱく質	26.3 g	糖質	29.2 g	カルシウム	54 mg	ビタミンB1	0.57 mg
	じゃが芋のそぼろ炒め	脂質	27.5 g	食物繊維	4.0 g	リン	330 mg	ビタミンB2	0.28 mg
	とうもろこしの白和え	-	-	食塩相当量	3.9 g	鉄	1.6 mg	ビタミンC	47 mg
	人参とツナの炒め物	-	-	-	-	-	-	-	-
7/14(火)	牛肉と蓮根の炒め物	熱量	551 kcal	炭水化物	25.5 g	カリウム	692 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	268 µg
	白身魚の明太風味マヨソース	たんぱく質	24.4 g	糖質	20.4 g	カルシウム	55 mg	ビタミンB1	0.20 mg
	じゃが芋と玉ねぎのツナ炒め	脂質	38.7 g	食物繊維	5.1 g	リン	298 mg	ビタミンB2	0.25 mg
	わかめとキャベツのナムル	-	-	食塩相当量	2.9 g	鉄	2.2 mg	ビタミンC	28 mg
	大根と人参の煮物	-	-	-	-	-	-	-	-
7/15(水)	やみつき香味だれの油淋鶏 (ユーリンチー)	熱量	537 kcal	炭水化物	34.2 g	カリウム	366 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	179 µg
	あさりと野菜のビーフン炒め	たんぱく質	28.8 g	糖質	29.6 g	カルシウム	95 mg	ビタミンB1	0.27 mg
	ひじきと豆腐のマヨサラダ	脂質	32.5 g	食物繊維	4.6 g	リン	198 mg	ビタミンB2	0.20 mg
	玉子といんげんの炒め物	-	-	食塩相当量	4.5 g	鉄	6.9 mg	ビタミンC	19 mg
	人参と薄揚げの金平	-	-	-	-	-	-	-	-
7/16(木)	豚肉のスタミナ炒め 卵黄ソース	熱量	450 kcal	炭水化物	25.1 g	カリウム	752 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	194 µg
	国産サンマの煮付け	たんぱく質	23.0 g	糖質	19.5 g	カルシウム	195 mg	ビタミンB1	0.52 mg
	こうや豆腐ときのこの和風炒め	脂質	29.7 g	食物繊維	5.6 g	リン	305 mg	ビタミンB2	0.35 mg
	ほうれん草と白菜の黒ごま和え	-	-	食塩相当量	3.5 g	鉄	2.4 mg	ビタミンC	31 mg
	ポテトの真砂和え	-	-	-	-	-	-	-	-
7/17(金)	イカと豚肉のトマト煮	熱量	501 kcal	炭水化物	42.2 g	カリウム	726 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	254 µg
	肉じゃがコロッケ	たんぱく質	16.8 g	糖質	36.5 g	カルシウム	49 mg	ビタミンB1	0.32 mg
	枝豆とコーンの人参マヨサラダ	脂質	30.7 g	食物繊維	5.7 g	リン	221 mg	ビタミンB2	0.18 mg
	しば漬けと切干大根の甘酢和え	-	-	食塩相当量	3.0 g	鉄	1.6 mg	ビタミンC	22 mg
	小松菜と薄揚げのお浸し	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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							
7/13(月)	白飯	熱量	365 kcal	炭水化物	51.5 g	カリウム	285 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	23 µg
	サワラの西京焼き	たんぱく質	12.5 g	糖質	49.1 g	カルシウム	46 mg	ビタミンB1	0.18 mg
	豚肉と里芋の煮物 だし風味	脂質	12.7 g	食物繊維	2.4 g	リン	170 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	1.7 mg	ビタミンC	7 mg
	大根のナムル	-	-	-	-	-	-	-	-
7/14(火)	白飯	熱量	382 kcal	炭水化物	56.0 g	カリウム	311 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	61 µg
	チキンカツ 和風あん	たんぱく質	12.7 g	糖質	52.8 g	カルシウム	7 mg	ビタミンB1	0.12 mg
	なすの南蛮風	脂質	12.2 g	食物繊維	3.3 g	リン	160 mg	ビタミンB2	0.08 mg
	豆の白和え	-	-	食塩相当量	1.5 g	鉄	1.4 mg	ビタミンC	16 mg
	ほうれん草と薄揚げの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-
7/15(水)	白飯	熱量	349 kcal	炭水化物	47.6 g	カリウム	234 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	105 µg
	牛すき煮～特製だし仕立て～	たんぱく質	10.3 g	糖質	44.4 g	カルシウム	64 mg	ビタミンB1	0.09 mg
	がんもどきの煮物	脂質	12.9 g	食物繊維	3.2 g	リン	139 mg	ビタミンB2	0.09 mg
	いんげんとごぼうの金平	-	-	食塩相当量	1.3 g	鉄	1.6 mg	ビタミンC	12 mg
	キャベツと高菜の炒め物	-	-	-	-	-	-	-	-
7/16(木)	白飯	熱量	326 kcal	炭水化物	53.0 g	カリウム	309 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	66 µg
	マグロハンバーグ おろしポン酢のせ	たんぱく質	10.8 g	糖質	49.9 g	カルシウム	34 mg	ビタミンB1	0.17 mg
	じゃが芋のキーマカレーソース	脂質	8.8 g	食物繊維	3.1 g	リン	157 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	ほうれん草のサラダ	-	-	食塩相当量	1.6 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	34 mg
	カリフラワーの真砂和え	-	-	-	-	-	-	-	-
7/17(金)	白飯	熱量	379 kcal	炭水化物	55.0 g	カリウム	229 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	122 µg
	豚肉の旨煮	たんぱく質	10.8 g	糖質	52.3 g	カルシウム	35 mg	ビタミンB1	0.24 mg
	肉しゅうまい	脂質	13.4 g	食物繊維	2.7 g	リン	129 mg	ビタミンB2	0.12 mg
	春雨とピーマンの炒め物	-	-	食塩相当量	1.7 g	鉄	1.0 mg	ビタミンC	21 mg
	わかめとねぎのナムル	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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							
7/13(月)	サワラの白醤油焼き	熱量	222 kcal	炭水化物	17.9 g	カリウム	467 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	49 µg
	豚肉と里芋の煮物 だし風味	たんぱく質	13.6 g	糖質	15.6 g	カルシウム	55 mg	ビタミンB1	0.20 mg
	いんげんとコーンのマヨサラダ	脂質	10.6 g	食物繊維	2.3 g	リン	185 mg	ビタミンB2	0.20 mg
	大根のナムル	-	-	食塩相当量	2.5 g	鉄	1.1 mg	ビタミンC	10 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
7/14(火)	チキンカツ 和風あん	熱量	237 kcal	炭水化物	18.4 g	カリウム	190 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	104 µg
	なすの南蛮風	たんぱく質	10.4 g	糖質	14.8 g	カルシウム	47 mg	ビタミンB1	0.10 mg
	豆の白和え	脂質	14.0 g	食物繊維	3.6 g	リン	127 mg	ビタミンB2	0.09 mg
	春菊と薄揚げの和え物	-	-	食塩相当量	1.6 g	鉄	1.2 mg	ビタミンC	18 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
7/15(水)	牛すき煮～特製だし仕立て～	熱量	289 kcal	炭水化物	16.1 g	カリウム	378 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	131 µg
	三色いなりの煮物	たんぱく質	12.1 g	糖質	11.6 g	カルシウム	101 mg	ビタミンB1	0.10 mg
	いんげんとごぼうの金平	脂質	19.5 g	食物繊維	4.5 g	リン	150 mg	ビタミンB2	0.17 mg
	キャベツと高菜の炒め物	-	-	食塩相当量	1.8 g	鉄	1.9 mg	ビタミンC	14 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
7/16(木)	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	240 kcal	炭水化物	26.3 g	カリウム	384 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	82 µg
	揚げじゃが芋のキーマカレーソース	たんぱく質	9.4 g	糖質	23.5 g	カルシウム	33 mg	ビタミンB1	0.14 mg
	ほうれん草とコーンのサラダ	脂質	11.5 g	食物繊維	2.8 g	リン	122 mg	ビタミンB2	0.09 mg
	つきこんにゃくの真砂和え	-	-	食塩相当量	1.8 g	鉄	0.9 mg	ビタミンC	20 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
7/17(金)	豚肉と野菜の旨煮	熱量	245 kcal	炭水化物	21.1 g	カリウム	372 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	62 µg
	肉しゅうまい	たんぱく質	10.0 g	糖質	18.3 g	カルシウム	24 mg	ビタミンB1	0.27 mg
	春雨とピーマンの炒め物	脂質	13.9 g	食物繊維	2.8 g	リン	111 mg	ビタミンB2	0.15 mg
	切干大根と葉大根の炒り煮	-	-	食塩相当量	1.9 g	鉄	0.7 mg	ビタミンC	27 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							
7/13(月)	白飯	熱量	248 kcal	炭水化物	39.1 g	カリウム	252 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	19 µg
	サワラの西京焼き	たんぱく質	8.9 g	糖質	37.8 g	カルシウム	29 mg	ビタミンB1	0.14 mg
	豚肉と里芋の煮物 だし風味	脂質	6.3 g	食物繊維	1.3 g	リン	127 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	大根のナムル	-	-	食塩相当量	1.1 g	鉄	0.9 mg	ビタミンC	6 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
7/14(火)	白飯	熱量	286 kcal	炭水化物	42.8 g	カリウム	252 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	58 µg
	チキンカツ 和風あん	たんぱく質	11.5 g	糖質	40.1 g	カルシウム	2 mg	ビタミンB1	0.11 mg
	豆の白和え	脂質	7.7 g	食物繊維	2.7 g	リン	138 mg	ビタミンB2	0.08 mg
	ほうれん草と薄揚げの和え物	-	-	食塩相当量	1.2 g	鉄	1.2 mg	ビタミンC	12 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
7/15(水)	白飯	熱量	279 kcal	炭水化物	34.1 g	カリウム	155 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	67 µg
	牛すき煮～特製だし仕立て～	たんぱく質	8.9 g	糖質	32.2 g	カルシウム	52 mg	ビタミンB1	0.07 mg
	がんもどきの煮物	脂質	11.5 g	食物繊維	1.9 g	リン	114 mg	ビタミンB2	0.07 mg
	キャベツと高菜の炒め物	-	-	食塩相当量	1.0 g	鉄	1.4 mg	ビタミンC	11 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
7/16(木)	白飯	熱量	235 kcal	炭水化物	37.3 g	カリウム	185 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	34 µg
	マグロハンバーグ おろしポン酢のせ	たんぱく質	8.2 g	糖質	35.4 g	カルシウム	29 mg	ビタミンB1	0.09 mg
	ほうれん草のサラダ	脂質	6.2 g	食物繊維	1.9 g	リン	121 mg	ビタミンB2	0.05 mg
	カリフラワーの真砂和え	-	-	食塩相当量	1.3 g	鉄	0.9 mg	ビタミンC	26 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
7/17(金)	白飯	熱量	297 kcal	炭水化物	39.9 g	カリウム	203 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	118 µg
	豚肉の旨煮	たんぱく質	9.4 g	糖質	37.5 g	カルシウム	34 mg	ビタミンB1	0.22 mg
	肉しゅうまい	脂質	11.6 g	食物繊維	2.4 g	リン	113 mg	ビタミンB2	0.11 mg
	わかめとねぎのナムル	-	-	食塩相当量	1.5 g	鉄	0.8 mg	ビタミンC	11 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)

7/13(月)	白飯	白飯	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	小麦・大豆 小麦・大豆・ごま
	豚肉と里芋の煮物 だし風味	里芋の煮物 豚肉とほうれん草の煮物	小麦・大豆・鶏肉 小麦・さば・大豆・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
	大根のナムル	大根のナムル	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ごま
7/14(火)	バター醤油香る とうもろこしご飯	茶飯 とうもろこしのバター醤油炒め	小麦・大豆 小麦・乳成分・大豆
	チキンカツ 和風あん	チキンカツ 和風あん ブロッコリー	小麦・乳成分・大豆・鶏肉 小麦・大豆 無し
	なすの南蛮風	なすの南蛮風 南蛮風ジュレ	小麦・大豆 小麦・大豆・ゼラチン
	豆の白和え	豆の白和え	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
7/15(水)	白飯	白飯	無し
	牛すき煮～特製だし仕立て～	牛すきとしらたきの煮物 焼き豆腐 椎茸の煮物	小麦・牛肉・大豆 小麦・大豆 小麦・大豆
	三色いなりの煮物	三色いなりの煮物 ほうれん草のお浸し	卵・小麦・大豆・鶏肉・やまいも 小麦・大豆
	いんげんとごぼうの金平	いんげんとごぼうの金平	小麦・大豆
	キャベツと高菜の炒め物	キャベツと高菜の炒め物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
7/16(木)	白飯	白飯	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 あおさスパゲティ	小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 小麦・大豆・ゼラチン 小麦
	揚げじゃが芋のキーマカレーソース	揚げじゃが芋 キーマカレーソース	無し 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご
	ほうれん草とコーンのサラダ	ほうれん草とコーンのサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉
	つきこんにゃくの真砂和え	つきこんにゃくの真砂和え	小麦・大豆・ゼラチン
7/17(金)	梅菜飯	白飯 梅菜飯トッピング	無し 小麦・さば・大豆
	豚肉と野菜の旨煮	豚肉の旨煮 野菜の旨煮	小麦・さば・大豆・豚肉 小麦・さば・大豆
	肉しゅうまい	肉しゅうまい もやしとニラの和え物	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま ごま
	春雨とピーマンの炒め物	春雨とピーマンの炒め物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	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)

7/13(月)	3種の醬(ジャン)使用! 豚肉のチンジャオロース	豚肉のチンジャオロース 三色パプリカ	小麦・落花生・えび・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 無し
	オムレツ 中華風ホワイトソースがけ	オムレツ 中華風ホワイトソース	卵・小麦・大豆 小麦・乳成分・えび・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	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
	とうもろこしの白和え	とうもろこしの白和え	卵・小麦・えび・かに・大豆・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
7/14(火)	牛肉と蓮根の炒め物	牛肉と蓮根の炒め物 いんげん	小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 無し
	がんもどきの白だし仕立て	がんもどきの煮物 湯葉入り青菜の煮物	小麦・さば・大豆 小麦・さば・大豆
	じゃが芋と玉ねぎのツナ炒め	じゃが芋と玉ねぎのツナ炒め	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン
	わかめとキャベツのナムル	わかめとキャベツのナムル	小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	大根と人参の煮物	大根と人参の煮物	卵・小麦・大豆
7/15(水)	やみつき香味だれの油淋鶏(ユーリンチー)	油淋鶏 香味だれ もやしと人参の和え物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 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
	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
	玉子といんげんの炒め物	玉子といんげんの炒め物	卵・小麦・乳成分・さば・大豆・豚肉
	人参と薄揚げの金平	人参と薄揚げの金平	小麦・大豆・ごま
7/16(木)	国産サンマの煮付け	サンマの煮付け いんげんと金平の和え物 玉子焼き	小麦・大豆 小麦・さば・大豆 卵・小麦・乳成分・大豆
	豚肉と大根の甘煮	豚肉の甘煮 大根の甘煮	小麦・大豆・豚肉・りんご・ごま 小麦・大豆・ごま
	こうや豆腐ときのこの和風炒め	こうや豆腐ときのこの和風炒め	小麦・大豆・豚肉
	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
	ポテトの真砂和え	ポテトの真砂和え	小麦・乳成分・大豆・ゼラチン
7/17(金)	肉じゃがコロッケ	肉じゃがコロッケ ツイストマカロニパセリ	卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉 小麦
	豚肉とキャベツの玉子炒め	豚肉とキャベツの玉子炒め	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	枝豆とコーンの人参マヨサラダ	枝豆とコーンの人参マヨサラダ	卵・小麦・落花生・乳成分・大豆
	しば漬けと切干大根の甘酢和え	しば漬けと切干大根の甘酢和え	小麦
	小松菜と薄揚げのお浸し	小松菜と薄揚げのお浸し	小麦・大豆

* 『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)

7/13(月)	白身魚のニラあんかけ	白身魚 ニラあん	無し 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	3種の醤(ジャン)使用！豚肉のチンジャオロース	豚肉のチンジャオロース 三色パプリカ	小麦・落花生・えび・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 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
	とうもろこしの白和え	とうもろこしの白和え	卵・小麦・えび・かに・大豆・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
7/14(火)	牛肉と蓮根の炒め物	牛肉と蓮根の炒め物 いんげん	小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 無し
	白身魚の明太風味マヨソース	白身魚 明太風味マヨソース ブロッコリー	無し 卵・小麦・大豆・ゼラチン 無し
	じゃが芋と玉ねぎのツナ炒め	じゃが芋と玉ねぎのツナ炒め	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン
	わかめとキャベツのナムル	わかめとキャベツのナムル	小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	大根と人参の煮物	大根と人参の煮物	卵・小麦・大豆
7/15(水)	やみつき香味だれの油淋鶏(ユーリンチー)	油淋鶏 香味だれ もやしと人参の和え物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま ごま
	あさりと野菜のビーフン炒め	あさり 豚肉と野菜の炒め物 ビーフン炒め	無し 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・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
	玉子といんげんの炒め物	玉子といんげんの炒め物	卵・小麦・乳成分・さば・大豆・豚肉
	人参と薄揚げの金平	人参と薄揚げの金平	小麦・大豆・ごま
7/16(木)	豚肉のスタミナ炒め 卵黄ソース	野菜炒め 豚肉のスタミナ炒め 卵黄ソース	小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 卵・乳成分・大豆・ゼラチン
	国産サンマの煮付け	サンマの煮付け いんげんと金平の和え物	小麦・大豆 小麦・さば・大豆
	こうや豆腐ときのこの和風炒め	こうや豆腐ときのこの和風炒め	小麦・大豆・豚肉
	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
	ポテトの真砂和え	ポテトの真砂和え	小麦・乳成分・大豆・ゼラチン
7/17(金)	イカと豚肉のトマト煮	豚肉のトマト煮 野菜のトマト煮 イカのトマト和え	大豆・豚肉・ゼラチン 大豆・ゼラチン いか・大豆
	肉じゃがコロッケ	肉じゃがコロッケ ツイストマカロニパセリ	卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉 小麦
	枝豆とコーンの人参マヨサラダ	枝豆とコーンの人参マヨサラダ	卵・小麦・落花生・乳成分・大豆
	しば漬けと切干大根の甘酢和え	しば漬けと切干大根の甘酢和え	小麦
	小松菜と薄揚げのお浸し	小松菜と薄揚げのお浸し	小麦・大豆

* 『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)

7/13(月)	白飯	白飯	無し
	サワラの西京焼き	サワラの西京焼き 蓮根とこうや豆腐の炒り煮	大豆 小麦・大豆・ごま
	豚肉と里芋の煮物 だし風味	里芋の煮物 豚肉とほうれん草の煮物	小麦・大豆・鶏肉 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
	大根のナムル	大根のナムル	小麦・ごま
7/14(火)	白飯	白飯	無し
	チキンカツ 和風あん	チキンカツ 和風あん ブロッコリー	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 小麦・大豆 無し
	なすの南蛮風	なすの南蛮風 南蛮風ジュレ	小麦・大豆 小麦・大豆・ゼラチン
	豆の白和え	豆の白和え	小麦・大豆・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・大豆
7/15(水)	白飯	白飯	無し
	牛すき煮～特製だし仕立て～	牛すきとしらたきの煮物 焼き豆腐	小麦・牛肉・大豆 小麦・大豆
	がんもどきの煮物	がんもどきの煮物 ほうれん草のお浸し	小麦・大豆 小麦・大豆
	いんげんとごぼうの金平	いんげんとごぼうの金平	小麦・大豆
	キャベツと高菜の炒め物	キャベツと高菜の炒め物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
7/16(木)	白飯	白飯	無し
	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	小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 小麦・大豆・ゼラチン
	じゃが芋のキーマカレーソース	じゃが芋のキーマカレーソース	小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご
	ほうれん草のサラダ	ほうれん草のサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉
	カリフラワーの真砂和え	カリフラワーの真砂和え	小麦・大豆・ゼラチン
7/17(金)	白飯	白飯	無し
	豚肉の旨煮	豚肉の旨煮 野菜の旨煮	小麦・さば・大豆・豚肉 小麦・さば・大豆
	肉しゅうまい	肉しゅうまい 野菜の中華風炒め	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	春雨とピーマンの炒め物	春雨とピーマンの炒め物	小麦・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

* 『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)

7/13(月)	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	小麦・大豆 小麦・大豆・ごま
	豚肉と里芋の煮物 だし風味	里芋の煮物 豚肉とほうれん草の煮物	小麦・大豆・鶏肉 小麦・さば・大豆・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
	大根のナムル	大根のナムル	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ごま
7/14(火)	チキンカツ 和風あん	チキンカツ 和風あん フロッキー	小麦・乳成分・大豆・鶏肉 小麦・大豆 無し
	なすの南蛮風	なすの南蛮風 南蛮風ジュレ	小麦・大豆 小麦・大豆・ゼラチン
	豆の白和え	豆の白和え	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
7/15(水)	牛すき煮～特製だし仕立て～	牛すきとしらたきの煮物 焼き豆腐 椎茸の煮物	小麦・牛肉・大豆 小麦・大豆 小麦・大豆
	三色いなりの煮物	三色いなりの煮物 ほうれん草のお浸し	卵・小麦・大豆・鶏肉・やまいも 小麦・大豆
	いんげんとごぼうの金平	いんげんとごぼうの金平	小麦・大豆
	キャベツと高菜の炒め物	キャベツと高菜の炒め物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
7/16(木)	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 あおさパゲティー	小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 小麦・大豆・ゼラチン 小麦
	揚げじゃが芋のキーマカレーソース	揚げじゃが芋 キーマカレーソース	無し 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご
	ほうれん草とコーンのサラダ	ほうれん草とコーンのサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉
	つきこんにゃくの真砂和え	つきこんにゃくの真砂和え	小麦・大豆・ゼラチン
7/17(金)	豚肉と野菜の旨煮	豚肉の旨煮 野菜の旨煮	小麦・さば・大豆・豚肉 小麦・さば・大豆
	肉しゅうまい	肉しゅうまい もやしとニラの和え物	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま ごま
	春雨とピーマンの炒め物	春雨とピーマンの炒め物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	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。

まごころ小箱（小）_アレルギー表（5日間）

7/13(月)	白飯	白飯	無し
	サワラの西京焼き	サワラの西京焼き 蓮根とこうや豆腐の炒り煮	大豆 小麦・大豆・ごま
	豚肉と里芋の煮物 だし風味	里芋の煮物 豚肉とほうれん草の煮物	小麦・大豆・鶏肉 小麦・さば・大豆・豚肉
	大根のナムル	大根のナムル	小麦・ごま
7/14(火)	白飯	白飯	無し
	チキンカツ 和風あん	チキンカツ 和風あん ブロッコリー	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 小麦・大豆 無し
	豆の白和え	豆の白和え	小麦・大豆・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・大豆
7/15(水)	白飯	白飯	無し
	牛すき煮～特製だし仕立て～	牛すきとしらたきの煮物 焼き豆腐	小麦・牛肉・大豆 小麦・大豆
	がんもどきの煮物	がんもどきの煮物 ほうれん草のお浸し	小麦・大豆 小麦・大豆
	キャベツと高菜の炒め物	キャベツと高菜の炒め物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
7/16(木)	白飯	白飯	無し
	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	小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 小麦・大豆・ゼラチン
	ほうれん草のサラダ	ほうれん草のサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉
	カリフラワーの真砂和え	カリフラワーの真砂和え	小麦・大豆・ゼラチン
7/17(金)	白飯	白飯	無し
	豚肉の旨煮	豚肉の旨煮 野菜の旨煮	小麦・さば・大豆・豚肉 小麦・さば・大豆
	肉しゅうまい	肉しゅうまい 野菜の中華風炒め	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・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

* 『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。