

まごころ御膳_栄養成分表 (5日間)

日付	献立	栄養成分							
7/20(月)	海の日								
7/21(火)	カニ風味かまぼことコーンの洋風ご飯	熱量	469 kcal	炭水化物	72.1 g	カリウム	259 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	120 µg
	あさりのクリームソース	たんぱく質	16.2 g	糖質	68.3 g	カルシウム	78 mg	ビタミンB1	0.26 mg
	豚肉とキャベツの玉子炒め	脂質	13.6 g	食物繊維	3.8 g	リン	228 mg	ビタミンB2	0.16 mg
	ブロッコリーとレーズンのナッツサラダ	-	-	食塩相当量	3.0 g	鉄	5.8 mg	ビタミンC	25 mg
	豆のコンソメ煮	-	-	-	-	-	-	-	-
7/22(水)	白飯	熱量	543 kcal	炭水化物	73.2 g	カリウム	345 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	84 µg
	牛肉と根菜の照り煮	たんぱく質	13.4 g	糖質	68.5 g	カルシウム	43 mg	ビタミンB1	0.12 mg
	野菜コロッケ	脂質	22.1 g	食物繊維	4.7 g	リン	180 mg	ビタミンB2	0.09 mg
	なますのゆず風味	-	-	食塩相当量	1.6 g	鉄	2.4 mg	ビタミンC	13 mg
	ひじきと枝豆の炒り煮	-	-	-	-	-	-	-	-
7/23(木)	白飯	熱量	485 kcal	炭水化物	63.0 g	カリウム	270 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	17 µg
	国産イワシの梅煮	たんぱく質	16.0 g	糖質	59.9 g	カルシウム	60 mg	ビタミンB1	0.20 mg
	豚肉とこうや豆腐の肉豆腐	脂質	18.8 g	食物繊維	3.1 g	リン	223 mg	ビタミンB2	0.20 mg
	なすの生姜風味	-	-	食塩相当量	1.8 g	鉄	1.9 mg	ビタミンC	3 mg
	いんげんのごま和え	-	-	-	-	-	-	-	-
7/24(金)	梅干しご飯	熱量	454 kcal	炭水化物	77.8 g	カリウム	337 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	128 µg
	天ぷら(枝豆入りかき揚げ・真アジのしそ巻き天ぷら) ※天つゆ小袋付	たんぱく質	12.4 g	糖質	72.4 g	カルシウム	69 mg	ビタミンB1	0.19 mg
	うな玉	脂質	11.1 g	食物繊維	5.4 g	リン	185 mg	ビタミンB2	0.15 mg
	オクラともずくのポン酢和え	-	-	食塩相当量	2.0 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	5 mg
	金時豆	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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							
7/20(月)	海の日								
7/21(火)	エビ油香る！エビチリ	熱量	397 kcal	炭水化物	24.3 g	カリウム	615 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	171 µg
	ゆで豚とわかめの温サラダ 自家製ごまドレッシング	たんぱく質	19.9 g	糖質	19.9 g	カルシウム	59 mg	ビタミンB1	0.30 mg
	大豆と彩り野菜の味噌炒め	脂質	25.6 g	食物繊維	4.4 g	リン	258 mg	ビタミンB2	0.20 mg
	カニ風味ポテトサラダ	-	-	食塩相当量	2.9 g	鉄	2.1 mg	ビタミンC	25 mg
	チンゲン菜と人参のナムル	-	-	-	-	-	-	-	-
7/22(水)	サーモンの塩焼き	熱量	369 kcal	炭水化物	20.6 g	カリウム	639 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	125 µg
	豚肉と野菜のツナカレー	たんぱく質	22.2 g	糖質	16.7 g	カルシウム	67 mg	ビタミンB1	0.39 mg
	花野菜のチーズ入りポテトサラダ	脂質	22.2 g	食物繊維	4.0 g	リン	325 mg	ビタミンB2	0.31 mg
	ほうれん草と蒸し鶏のおろし和え	-	-	食塩相当量	2.6 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	40 mg
	もやしと人参のポン酢和え	-	-	-	-	-	-	-	-
7/23(木)	鶏肉とヤングコーンのバター醤油炒め	熱量	381 kcal	炭水化物	26.3 g	カリウム	583 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	47 µg
	メンチカツ	たんぱく質	15.3 g	糖質	20.6 g	カルシウム	61 mg	ビタミンB1	0.23 mg
	じゃが芋と人参の金平	脂質	24.3 g	食物繊維	5.7 g	リン	219 mg	ビタミンB2	0.16 mg
	豆豆サラダ	-	-	食塩相当量	2.3 g	鉄	1.9 mg	ビタミンC	32 mg
	大根のナムル	-	-	-	-	-	-	-	-
7/24(金)	うなぎがのった 牛肉と野菜の煮物	熱量	400 kcal	炭水化物	25.5 g	カリウム	507 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	300 µg
	肉しゅうまい	たんぱく質	18.4 g	糖質	22.4 g	カルシウム	121 mg	ビタミンB1	0.21 mg
	もやしとチンゲン菜の豆腐そぼろ	脂質	24.6 g	食物繊維	3.1 g	リン	165 mg	ビタミンB2	0.24 mg
	切干大根ともずくの酢の物	-	-	食塩相当量	2.8 g	鉄	1.9 mg	ビタミンC	14 mg
	いんげんとコーンの炒め物	-	-	-	-	-	-	-	-

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

* のどに詰まらせないように、よく噛んでお召し上がりください。

* 食材に骨や硬い部分などが残っている場合がありますので、ご注意ください。

* 都合によりメニューを変更させていただくことがあります。

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

* 食事療法をされている方は、事前に医療機関にてご相談ください。

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

まごころダブル_栄養成分表 (5日間)

日付	献立	栄養成分							
7/20(月)	海の日								
7/21(火)	豚肉と野菜のだし煮 生姜風味	熱量	451 kcal	炭水化物	29.2 g	カリウム	797 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	252 µg
	エビ油香る！エビチリ	たんぱく質	24.3 g	糖質	24.3 g	カルシウム	109 mg	ビタミンB1	0.46 mg
	大豆と彩り野菜の味噌炒め	脂質	27.1 g	食物繊維	4.9 g	リン	304 mg	ビタミンB2	0.28 mg
	カニ風味ポテトサラダ	-	-	食塩相当量	3.7 g	鉄	2.2 mg	ビタミンC	31 mg
	チンゲン菜と人参のナムル	-	-	-	-	-	-	-	-
7/22(水)	豚肉と高菜の炒め物	熱量	455 kcal	炭水化物	24.9 g	カリウム	735 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	124 µg
	サーモンの塩焼き	たんぱく質	26.8 g	糖質	19.9 g	カルシウム	90 mg	ビタミンB1	0.56 mg
	花野菜のチーズ入りポテトサラダ	脂質	28.2 g	食物繊維	5.0 g	リン	380 mg	ビタミンB2	0.36 mg
	ほうれん草と蒸し鶏のおろし和え	-	-	食塩相当量	3.4 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	41 mg
	もやしと人参のポン酢和え	-	-	-	-	-	-	-	-
7/23(木)	玉子焼き 甘酢あん	熱量	413 kcal	炭水化物	31.3 g	カリウム	542 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	94 µg
	鶏肉とヤングコーンのバター醤油炒め	たんぱく質	16.2 g	糖質	26.1 g	カルシウム	67 mg	ビタミンB1	0.17 mg
	じゃが芋と人参の金平	脂質	25.1 g	食物繊維	5.2 g	リン	246 mg	ビタミンB2	0.28 mg
	豆豆サラダ	-	-	食塩相当量	3.3 g	鉄	2.2 mg	ビタミンC	32 mg
	大根のナムル	-	-	-	-	-	-	-	-
7/24(金)	うなぎがのった 牛肉と野菜の煮物	熱量	470 kcal	炭水化物	24.1 g	カリウム	769 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	326 µg
	ホッケの塩焼き	たんぱく質	26.4 g	糖質	21.1 g	カルシウム	137 mg	ビタミンB1	0.23 mg
	もやしとチンゲン菜の豆腐そぼろ	脂質	29.3 g	食物繊維	3.1 g	リン	302 mg	ビタミンB2	0.32 mg
	切干大根ともずくの酢の物	-	-	食塩相当量	3.9 g	鉄	2.4 mg	ビタミンC	18 mg
	いんげんとコーンの炒め物	-	-	-	-	-	-	-	-

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

* のどに詰まらせないように、よく噛んでお召し上がりください。

* 食材に骨や硬い部分などが残っている場合がありますので、ご注意ください。

* 都合によりメニューを変更させていただくことがあります。

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

* 食事療法をされている方は、事前に医療機関にてご相談ください。

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

まごころ小箱_栄養成分表 (5日間)

日付	献立	栄養成分							
7/20(月)	海の日								
7/21(火)	白飯	熱量	351 kcal	炭水化物	53.8 g	カリウム	222 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	91 µg
	鶏肉とキャベツのコンソメ炒め	たんぱく質	11.5 g	糖質	50.5 g	カルシウム	19 mg	ビタミンB1	0.14 mg
	ほうれん草のクリームソース	脂質	10.6 g	食物繊維	3.3 g	リン	160 mg	ビタミンB2	0.12 mg
	ブロッコリーとレーズンのナッツサラダ	-	-	食塩相当量	1.5 g	鉄	1.1 mg	ビタミンC	31 mg
	豆のコンソメ煮	-	-	-	-	-	-	-	-
7/22(水)	白飯	熱量	308 kcal	炭水化物	52.3 g	カリウム	321 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	53 µg
	肉詰めいなりの煮物	たんぱく質	8.1 g	糖質	49.0 g	カルシウム	13 mg	ビタミンB1	0.13 mg
	じゃが芋といんげんのあおさ炒め	脂質	7.6 g	食物繊維	3.3 g	リン	119 mg	ビタミンB2	0.09 mg
	なますのゆず風味	-	-	食塩相当量	1.4 g	鉄	1.6 mg	ビタミンC	15 mg
	ひじきと枝豆の炒り煮	-	-	-	-	-	-	-	-
7/23(木)	白飯	熱量	339 kcal	炭水化物	48.7 g	カリウム	374 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	74 µg
	銀ヒラスの西京焼き	たんぱく質	10.0 g	糖質	46.0 g	カルシウム	43 mg	ビタミンB1	0.14 mg
	切干大根のチャプチェ風	脂質	12.2 g	食物繊維	2.7 g	リン	137 mg	ビタミンB2	0.11 mg
	なすの生姜風味	-	-	食塩相当量	1.3 g	鉄	1.1 mg	ビタミンC	10 mg
	いんげんと人参のお浸し	-	-	-	-	-	-	-	-
7/24(金)	白飯	熱量	358 kcal	炭水化物	51.3 g	カリウム	292 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	116 µg
	玉子焼き うなぎのせ	たんぱく質	13.9 g	糖質	48.8 g	カルシウム	43 mg	ビタミンB1	0.21 mg
	鶏肉と大根の照り煮	脂質	11.2 g	食物繊維	2.5 g	リン	165 mg	ビタミンB2	0.18 mg
	オクラともずくのポン酢和え	-	-	食塩相当量	1.2 g	鉄	1.1 mg	ビタミンC	4 mg
	金時豆	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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							
7/20(月)	海の日								
7/21(火)	あさりのクリームソース	熱量	231 kcal	炭水化物	21.9 g	カリウム	203 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	80 µg
	豚肉とキャベツの玉子炒め	たんぱく質	11.6 g	糖質	18.7 g	カルシウム	74 mg	ビタミンB1	0.20 mg
	ブロッコリーとレーズンのナッツサラダ	脂質	11.3 g	食物繊維	3.3 g	リン	156 mg	ビタミンB2	0.13 mg
	豆のコンソメ煮	-	-	食塩相当量	1.8 g	鉄	5.2 mg	ビタミンC	25 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
7/22(水)	牛肉と根菜の照り煮	熱量	314 kcal	炭水化物	22.8 g	カリウム	326 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	84 µg
	野菜コロッケ	たんぱく質	9.4 g	糖質	18.4 g	カルシウム	41 mg	ビタミンB1	0.10 mg
	なますのゆず風味	脂質	20.7 g	食物繊維	4.4 g	リン	120 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	ひじきと枝豆の炒り煮	-	-	食塩相当量	1.5 g	鉄	1.9 mg	ビタミンC	13 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
7/23(木)	国産イワシの梅煮	熱量	256 kcal	炭水化物	12.6 g	カリウム	252 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	17 µg
	豚肉とこうや豆腐の肉豆腐	たんぱく質	12.1 g	糖質	9.8 g	カルシウム	58 mg	ビタミンB1	0.20 mg
	なすの生姜風味	脂質	17.3 g	食物繊維	2.8 g	リン	163 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	いんげんのごま和え	-	-	食塩相当量	1.7 g	鉄	1.4 mg	ビタミンC	3 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
7/24(金)	天ぷら(枝豆入りかき揚げ・真アジのしそ巻き天ぷら) ※天つゆ小袋付	熱量	221 kcal	炭水化物	26.6 g	カリウム	312 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	128 µg
	うな玉	たんぱく質	8.5 g	糖質	21.7 g	カルシウム	66 mg	ビタミンB1	0.15 mg
	オクラともずくのポン酢和え	脂質	9.7 g	食物繊維	4.9 g	リン	119 mg	ビタミンB2	0.12 mg
	金時豆	-	-	食塩相当量	1.5 g	鉄	1.2 mg	ビタミンC	5 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-

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

* **のどに詰まらせないように、よく噛んでお召し上がりください。**

食材に骨や硬い部分などが残っている場合がありますので、ご注意ください。

* 都合によりメニューを変更させていただくことがあります。

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

* 食事療法をされている方は、事前に医療機関にてご相談ください。

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

まごころ小箱 (小) _栄養成分表 (5日間)

日付	献立	栄養成分							
7/20(月)	海の日								
7/21(火)	白飯	熱量	281 kcal	炭水化物	38.6 g	カリウム	148 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	79 µg
	鶏肉とキャベツのコンソメ炒め	たんぱく質	9.9 g	糖質	36.2 g	カルシウム	18 mg	ビタミンB1	0.11 mg
	ほうれん草のクリームソース	脂質	10.3 g	食物繊維	2.5 g	リン	131 mg	ビタミンB2	0.09 mg
	豆のコンソメ煮	-	-	食塩相当量	1.3 g	鉄	0.7 mg	ビタミンC	16 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
7/22(水)	白飯	熱量	253 kcal	炭水化物	39.3 g	カリウム	339 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	31 µg
	肉詰めいなりの煮物	たんぱく質	7.3 g	糖質	36.4 g	カルシウム	5 mg	ビタミンB1	0.13 mg
	じゃが芋といんげんのあおさ炒め	脂質	7.7 g	食物繊維	3.0 g	リン	104 mg	ビタミンB2	0.07 mg
	ひじきと枝豆の炒り煮	-	-	食塩相当量	1.3 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	11 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
7/23(木)	白飯	熱量	260 kcal	炭水化物	35.0 g	カリウム	220 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	21 µg
	銀ヒラスの西京焼き	たんぱく質	7.4 g	糖質	33.3 g	カルシウム	26 mg	ビタミンB1	0.08 mg
	なすの生姜風味	脂質	10.4 g	食物繊維	1.7 g	リン	104 mg	ビタミンB2	0.08 mg
	いんげんと人参のお浸し	-	-	食塩相当量	1.1 g	鉄	0.8 mg	ビタミンC	4 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
7/24(金)	白飯	熱量	242 kcal	炭水化物	39.4 g	カリウム	153 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	104 µg
	玉子焼き うなぎのせ	たんぱく質	8.2 g	糖質	37.2 g	カルシウム	36 mg	ビタミンB1	0.16 mg
	オクラともずくのポン酢和え	脂質	5.9 g	食物繊維	2.2 g	リン	100 mg	ビタミンB2	0.13 mg
	金時豆	-	-	食塩相当量	0.8 g	鉄	0.8 mg	ビタミンC	1 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)

7/20(月)	海の日		
7/21(火)	カニ風味かまぼことコーンの洋風ご飯	白だしご飯 カニ風味かまぼことコーンのバターソテー	小麦・そば・大豆 卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	あさりのクリームソース	パスタ 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・豚肉 無し
	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
	ブロッコリーとレーズンのナッツサラダ	ブロッコリーとレーズンのナッツサラダ	小麦・落花生・大豆
	豆のコンソメ煮	豆のコンソメ煮	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
7/22(水)	白飯	白飯	無し
	牛肉と根菜の照り煮	牛肉とごぼうの照り煮 人参と蓮根の照り煮	小麦・牛肉・そば・大豆 小麦・そば・大豆
	野菜コロッケ	野菜コロッケ	小麦・大豆
	なますのゆず風味	なますのゆず風味	無し
	ひじきと枝豆の炒り煮	ひじきと枝豆の煮物	小麦・大豆
7/23(木)	白飯	白飯	無し
	国産イワシの梅煮	イワシの梅煮 こんにゃくのおかか和え	小麦・大豆 小麦・大豆・ごま
	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・そば・大豆・豚肉
	なすの生姜風味	なすの生姜風味	小麦・そば・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
7/24(金)	梅干しご飯	白飯 梅干し	無し 大豆
	天ぷら (枝豆入りかき揚げ・真アジのしそ巻き天ぷら) ※天つゆ小袋付	枝豆入りかき揚げ 真アジのしそ巻き天ぷら 天つゆ小袋	小麦・大豆 卵・小麦・大豆 小麦・大豆
	うなぎ	うなぎ タレ ごぼうと玉子の炒り煮	小麦・大豆 小麦・そば・大豆 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ごま
	オクラともずくのポン酢和え	オクラともずくのポン酢和え	小麦・大豆・ゼラチン
	金時豆	金時豆	無し

* 『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、そば、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)

7/20(月)	海の日		
7/21(火)	エビ油香る！エビチリ	エビ 玉子とブロッコリーの和え物 チリソース	えび 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	ゆで豚とわかめの温サラダ 自家製ごまドレッシング	豚肉 わかめと野菜の和え物 自家製ごまドレッシング	小麦・大豆・豚肉 無し 卵・小麦・大豆・ごま
	大豆と彩り野菜の味噌炒め	大豆と彩り野菜の味噌炒め	小麦・大豆・ごま
	カニ風味ポテトサラダ	カニ風味ポテトサラダ	卵・小麦・乳成分・えび・かに・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
	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
7/22(水)	サーモンの塩焼き	サーモンの塩焼き 蓮根とごうや豆腐の炒り煮 椎茸の煮物	さけ 小麦・大豆・ごま 小麦・大豆
	豚肉と野菜のツナカレー	豚肉炒め ツナカレー	豚肉 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉
	花野菜のチーズ入りポテトサラダ	花野菜のチーズ入りポテトサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ゼラチン
	ほうれん草と蒸し鶏のおろし和え	ほうれん草と蒸し鶏のおろし和え	小麦・さば・大豆・鶏肉
	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
7/23(木)	鶏肉とヤングコーンのバター醤油炒め	鶏肉のバター醤油 ヤングコーンとブロッコリーのバター醤油	小麦・乳成分・大豆・鶏肉 小麦・乳成分・大豆
	メンチカツ	メンチカツ	卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉
	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
	豆豆サラダ	豆豆サラダ	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
7/24(金)	うなぎがのった 牛肉と野菜の煮物	牛肉と白菜の煮物 錦糸玉子と葉大根の和え物 うなぎ タレ	小麦・牛肉・大豆 卵・大豆 小麦・大豆 小麦・さば・大豆
	肉しゅうまい	肉しゅうまい	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	もやしとチンゲン菜の豆腐そぼろ	もやしとチンゲン菜の豆腐そぼろ	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	切干大根ともずくの酢の物	切干大根ともずくの酢の物	小麦・さば・大豆
	いんげんとコーンの炒め物	いんげんとコーンの炒め物	小麦・乳成分・大豆・鶏肉

* 『特定原材料』および『特定原材料に準ずるもの』の使用状況について表示しております。

特定原材料	: えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生
特定原材料に準ずるもの	: アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、マカダミアナッツ※1

※1: マカダミアナッツの含有については一部未確認の原材料もございます

* アレルギー物質に対する感受性は個人により大きな差がございます。

最終的な判断は、専門医にご相談のうえ、お客様ご自身でご判断頂きますようお願い致します。

* 調理・盛付の際には細心の注意を払っていますが、他の特定原材料が微量混入するおそれがあります。

まごころダブル_アレルギー表 (5日間)

まごころダブル_アレルギー表 (5日間)		
7/20(月)	海の日	
7/21(火)	豚肉と野菜のだし煮 生姜風味	豚肉のだし生姜煮 野菜のだし生姜煮 小麦・大豆・豚肉 小麦・大豆
	エビ油香る！エビチリ	エビ 玉子とブロッコリーの和え物 チリソース えび 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	大豆と彩り野菜の味噌炒め	大豆と彩り野菜の味噌炒め 小麦・大豆・ごま
	カニ風味ポテトサラダ	カニ風味ポテトサラダ 卵・小麦・乳成分・えび・かに・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
	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
7/22(水)	豚肉と高菜の炒め物	キャベツとたけのこの高菜炒め 豚肉の炒め物 高菜、玉子 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆・豚肉 卵・小麦・大豆・ごま
	サーモンの塩焼き	サーモンの塩焼き 蓮根とこらや豆腐の炒り煮 椎茸の煮物 さけ 小麦・大豆・ごま 小麦・大豆
	花野菜のチーズ入りポテトサラダ	花野菜のチーズ入りポテトサラダ 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ゼラチン
	ほうれん草と蒸し鶏のおろし和え	ほうれん草と蒸し鶏のおろし和え 小麦・さば・大豆・鶏肉
	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
7/23(木)	玉子焼き 甘酢あん	玉子焼き カニカマあん グリーンピース 卵・かに・さば・大豆・りんご・ごま 卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 無し
	鶏肉とヤングコーンのバター醤油炒め	鶏肉のバター醤油 ヤングコーンとブロッコリーのバター醤油 小麦・乳成分・大豆・鶏肉 小麦・乳成分・大豆
	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
	豆豆サラダ	豆豆サラダ 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
7/24(金)	うなぎがのった 牛肉と野菜の煮物	牛肉と白菜の煮物 錦糸玉子と葉大根の和え物 うなぎ タレ 小麦・牛肉・大豆 卵・大豆 小麦・大豆 小麦・さば・大豆
	ホッケの塩焼き	ホッケの塩焼き 蓮根とこんにゃくの炒り煮 無し 小麦・大豆・ごま
	もやしとチンゲン菜の豆腐そぼろ	もやしとチンゲン菜の豆腐そぼろ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	切干大根ともずくの酢の物	切干大根ともずくの酢の物 小麦・さば・大豆
	いんげんとコーンの炒め物	いんげんとコーンの炒め物 小麦・乳成分・大豆・鶏肉

* 『特定原材料』および『特定原材料に準ずるもの』の使用状況について表示しております。

特定原材料	: えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生
特定原材料に準ずるもの	: アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、マカダミアナッツ※1

※1: マカダミアナッツの含有については一部未確認の原材料もございます

* アレルギー物質に対する感受性は個人により大きな差がございます。

最終的な判断は、専門医にご相談のうえ、お客様ご自身でご判断頂きますようお願い致します。

* 調理・盛付の際には細心の注意を払っていますが、他の特定原材料が微量混入するおそれがあります。

まごころ小箱_アレルギー表 (5日間)

7/20(月)	海の日		
7/21(火)	白飯	白飯	無し
	鶏肉とキャベツのコンソメ炒め	野菜のコンソメ炒め 鶏肉のコンソメ炒め	小麦・乳成分・大豆・鶏肉 小麦・乳成分・大豆・鶏肉
	ほうれん草のクリームソース	パスタ ほうれん草入りクリームソース	小麦 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉
	ブロッコリーとレーズンのナッツサラダ	ブロッコリーとレーズンのナッツサラダ	小麦・落花生・大豆
	豆のコンソメ煮	豆のコンソメ煮	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
7/22(水)	白飯	白飯	無し
	肉詰めいなりの煮物	肉詰めいなりの煮物 オクラ	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉 小麦・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
	なますのゆず風味	なますのゆず風味	小麦
	ひじきと枝豆の炒り煮	ひじきと枝豆の炒り煮	小麦・大豆
7/23(木)	白飯	白飯	無し
	銀ヒラスの西京焼き	銀ヒラスの西京焼き 蓮根とこうや豆腐の炒り煮	大豆 小麦・大豆・ごま
	切干大根のチャプチェ風	切干大根のチャプチェ風	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	なすの生姜風味	なすの生姜風味	小麦・さば・大豆
	いんげんと人参のお浸し	いんげんと人参のお浸し	小麦・大豆
7/24(金)	白飯	白飯	無し
	玉子焼き うなぎのせ	うなぎ ひき肉ごぼう 玉子焼き	小麦・大豆 小麦・さば・大豆・豚肉・ごま 卵・小麦・乳成分・大豆
	鶏肉と大根の照り煮	鶏肉と大根の炒り煮	小麦・大豆・鶏肉
	オクラともずくのポン酢和え	オクラともずくのポン酢和え	小麦・大豆・ゼラチン
	金時豆	金時豆	無し

* 『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)

7/20(月)	海の日		
7/21(火)	あさりのクリームソース	パスタ 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・豚肉 無し
	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
	ブロッコリーとレーズンのナッツサラダ	ブロッコリーとレーズンのナッツサラダ	小麦・落花生・大豆
	豆のコンソメ煮	豆のコンソメ煮	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
7/22(水)	牛肉と根菜の照り煮	牛肉とごぼうの照り煮 人参と蓮根の照り煮	小麦・牛肉・さば・大豆 小麦・さば・大豆
	野菜コロッケ	野菜コロッケ	小麦・大豆
	なますのゆず風味	なますのゆず風味	無し
	ひじきと枝豆の炒り煮	ひじきと枝豆の煮物	小麦・大豆
7/23(木)	国産イワシの梅煮	イワシの梅煮 こんにゃくのおかか和え	小麦・大豆 小麦・大豆・ごま
	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
	なすの生姜風味	なすの生姜風味	小麦・さば・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
7/24(金)	天ぷら (枝豆入りかき揚げ・真アジのしそ巻き天ぷら) ※天つゆ小袋付	枝豆入りかき揚げ 真アジのしそ巻き天ぷら 天つゆ小袋	小麦・大豆 卵・小麦・大豆 小麦・大豆
	うなぎ	うなぎ タレ ごぼうと玉子の炒り煮	小麦・大豆 小麦・さば・大豆 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ごま
	オクラともずくのポン酢和え	オクラともずくのポン酢和え	小麦・大豆・ゼラチン
	金時豆	金時豆	無し

* 『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）

7/20(月)	海の日	
7/21(火)	白飯	白飯 無し
	鶏肉とキャベツのコンソメ炒め	野菜のコンソメ炒め 鶏肉のコンソメ炒め 小麦・乳成分・大豆・鶏肉 小麦・乳成分・大豆・鶏肉
	ほうれん草のクリームソース	パスタ ほうれん草入りクリームソース 小麦 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉
	豆のコンソメ煮	豆のコンソメ煮 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
7/22(水)	白飯	白飯 無し
	肉詰めいなりの煮物	肉詰めいなりの煮物 オクラ 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉 小麦・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
	ひじきと枝豆の炒り煮	ひじきと枝豆の炒り煮 小麦・大豆
7/23(木)	白飯	白飯 無し
	銀ヒラスの西京焼き	銀ヒラスの西京焼き 蓮根とこうや豆腐の炒り煮 大豆 小麦・大豆・ごま
	なすの生姜風味	なすの生姜風味 小麦・さば・大豆
	いんげんと人参のお浸し	いんげんと人参のお浸し 小麦・大豆
7/24(金)	白飯	白飯 無し
	玉子焼き うなぎのせ	うなぎ ひき肉ごぼう 玉子焼き 小麦・大豆 小麦・さば・大豆・豚肉・ごま 卵・小麦・乳成分・大豆
	オクラともずくのポン酢和え	オクラともずくのポン酢和え 小麦・大豆・ゼラチン
	金時豆	金時豆 無し

* 『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。