

まごころ御膳_栄養成分表（5日間）

日付	献立	栄養成分							
7/27(月)	白飯	熱量	486 kcal	炭水化物	68.4 g	カリウム	307 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	73 µg
	ブリの揚げ煮	たんぱく質	13.4 g	糖質	64.6 g	カルシウム	40 mg	ビタミンB1	0.18 mg
	ひき肉となすの生姜炒め	脂質	18.4 g	食物繊維	3.8 g	リン	151 mg	ビタミンB2	0.16 mg
	いんげんとごぼうの卵の花	-	-	食塩相当量	2.0 g	鉄	1.6 mg	ビタミンC	8 mg
	キャベツのごま和え	-	-	-	-	-	-	-	-
7/28(火)	黒米入りご飯	熱量	554 kcal	炭水化物	66.4 g	カリウム	447 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	83 µg
	有機きく芋使用！牛肉と野菜の炒め物	たんぱく質	16.0 g	糖質	61.1 g	カルシウム	43 mg	ビタミンB1	0.18 mg
	枝豆ととうもろこしのつまみ揚げ	脂質	24.9 g	食物繊維	5.3 g	リン	211 mg	ビタミンB2	0.14 mg
	キャベツと薄揚げの和風ナムル	-	-	食塩相当量	1.6 g	鉄	2.0 mg	ビタミンC	20 mg
	ブロッコリーのおかか和え	-	-	-	-	-	-	-	-
7/29(水)	白飯	熱量	512 kcal	炭水化物	69.3 g	カリウム	307 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	96 µg
	鶏の唐揚げ	たんぱく質	21.3 g	糖質	66.6 g	カルシウム	58 mg	ビタミンB1	0.23 mg
	玉子といんげんの炒め物	脂質	17.0 g	食物繊維	2.7 g	リン	227 mg	ビタミンB2	0.43 mg
	とうもろこしの白和え	-	-	食塩相当量	2.1 g	鉄	2.2 mg	ビタミンC	3 mg
	小松菜と薄揚げのお浸し	-	-	-	-	-	-	-	-
7/30(木)	白飯	熱量	475 kcal	炭水化物	66.2 g	カリウム	420 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	59 µg
	豚肉とお豆のトマト煮	たんぱく質	13.7 g	糖質	62.5 g	カルシウム	47 mg	ビタミンB1	0.32 mg
	じゃが芋とウインナーのコンソメ煮	脂質	17.9 g	食物繊維	3.7 g	リン	179 mg	ビタミンB2	0.13 mg
	コールスローサラダ	-	-	食塩相当量	1.5 g	鉄	1.4 mg	ビタミンC	16 mg
	わかめとツナの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-
7/31(金)	椎茸と昆布のご飯	熱量	508 kcal	炭水化物	73.4 g	カリウム	394 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	66 µg
	白身魚フライ	たんぱく質	16.2 g	糖質	68.8 g	カルシウム	47 mg	ビタミンB1	0.23 mg
	玉子ときくらげの中華炒め	脂質	17.6 g	食物繊維	4.6 g	リン	199 mg	ビタミンB2	0.17 mg
	シャキシャキごぼうサラダ	-	-	食塩相当量	2.1 g	鉄	1.8 mg	ビタミンC	6 mg
	枝豆のだしジュレ	-	-	-	-	-	-	-	-

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

* のどに詰まらせないように、よく噛んでお召し上がりください。
食材に骨や硬い部分などが残っている場合がありますので、ご注意ください。

- * 都合によりメニューを変更させていただくことがあります。
- * 肉類・魚介類・卵などの食材や別添の小袋は電子レンジの加熱時間により破裂の恐れがありますので、ご注意ください。
- * 食事療法をされている方は、事前に医療機関にてご相談ください。
- * アレルギー物質表記は、別紙にてご用意しております。ご希望の方は、「まごころスタッフ」にお申し付けください。

まごころおかず_栄養成分表（5日間）

日付	献立	栄養成分							
7/27(月)	牛肉と冬瓜の甘辛煮	熱量	411 kcal	炭水化物	25.8 g	カリウム	581 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	171 µg
	美幌峠牧場生乳使用クリームコロッケ	たんぱく質	15.4 g	糖質	21.2 g	カルシウム	70 mg	ビタミンB1	0.20 mg
	じゃが芋といんげんのあおさ炒め	脂質	27.3 g	食物繊維	4.6 g	リン	192 mg	ビタミンB2	0.26 mg
	ブロッコリーと蒸し鶏の和え物	-	-	食塩相当量	2.5 g	鉄	1.8 mg	ビタミンC	24 mg
	人参と薄揚げの金平	-	-	-	-	-	-	-	-
7/28(火)	赤魚のみりん焼き	熱量	349 kcal	炭水化物	25.5 g	カリウム	707 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	21 µg
	豚肉と春雨の彩り炒め	たんぱく質	15.9 g	糖質	19.4 g	カルシウム	75 mg	ビタミンB1	0.24 mg
	切干大根と枝豆の煮物	脂質	20.6 g	食物繊維	6.1 g	リン	228 mg	ビタミンB2	0.18 mg
	カニ風味かまぼこのサラダ	-	-	食塩相当量	2.6 g	鉄	2.0 mg	ビタミンC	25 mg
	いんげんのごま和え	-	-	-	-	-	-	-	-
7/29(水)	エビと豚肉のオイスター炒め	熱量	380 kcal	炭水化物	23.9 g	カリウム	394 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	110 µg
	小籠包	たんぱく質	17.2 g	糖質	21.0 g	カルシウム	72 mg	ビタミンB1	0.34 mg
	もろみ醤油を使ったなすとキャベツの味噌炒め	脂質	24.8 g	食物繊維	2.9 g	リン	177 mg	ビタミンB2	0.18 mg
	豆のごま和えサラダ	-	-	食塩相当量	2.8 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	45 mg
	つきこんにゃくの真砂和え	-	-	-	-	-	-	-	-
7/30(木)	味噌チキンカツ	熱量	406 kcal	炭水化物	26.1 g	カリウム	534 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	105 µg
	豚肉と野菜のポン酢ジュレ	たんぱく質	18.9 g	糖質	23.4 g	カルシウム	72 mg	ビタミンB1	0.30 mg
	豆腐そぼろの炒り煮	脂質	25.3 g	食物繊維	2.7 g	リン	177 mg	ビタミンB2	0.18 mg
	じゃが芋のシャキシャキサラダ	-	-	食塩相当量	2.5 g	鉄	1.4 mg	ビタミンC	18 mg
	白菜とえのきの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-
7/31(金)	ワタミファームの有機生姜使用！豚肉の生姜焼き	熱量	430 kcal	炭水化物	24.8 g	カリウム	565 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	135 µg
	肉団子の黒酢ソース	たんぱく質	15.3 g	糖質	19.8 g	カルシウム	84 mg	ビタミンB1	0.33 mg
	人参の粒マスタードサラダ	脂質	30.9 g	食物繊維	5.0 g	リン	194 mg	ビタミンB2	0.17 mg
	ブロッコリーと玉子の和え物	-	-	食塩相当量	3.1 g	鉄	1.5 mg	ビタミンC	32 mg
	大根とこんにゃくのサイコロ煮	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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。

まごころダブル_栄養成分表（5日間）

日付	献立	栄養成分							
7/27(月)	牛肉と冬瓜の甘辛煮	熱量	562 kcal	炭水化物	39.7 g	カリウム	752 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	204 µg
	マグロカツ だし香るごまたっぷりソース	たんぱく質	23.2 g	糖質	33.9 g	カルシウム	80 mg	ビタミンB1	0.26 mg
	じゃが芋といんげんのあおさ炒め	脂質	34.3 g	食物繊維	5.8 g	リン	266 mg	ビタミンB2	0.32 mg
	ブロッコリーと蒸し鶏の和え物	-	-	食塩相当量	3.3 g	鉄	2.7 mg	ビタミンC	27 mg
	人参と薄揚げの金平	-	-	-	-	-	-	-	-
7/28(火)	豚肉と花野菜の塩こうじ炒め	熱量	509 kcal	炭水化物	35.1 g	カリウム	973 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	54 µg
	赤魚のみりん焼き	たんぱく質	25.3 g	糖質	27.6 g	カルシウム	92 mg	ビタミンB1	0.62 mg
	切干大根と枝豆の煮物	脂質	30.3 g	食物繊維	7.5 g	リン	351 mg	ビタミンB2	0.27 mg
	カニ風味かまぼこのサラダ	-	-	食塩相当量	3.8 g	鉄	2.4 mg	ビタミンC	39 mg
	いんげんのごま和え	-	-	-	-	-	-	-	-
7/29(水)	エビと豚肉のオイスター炒め	熱量	557 kcal	炭水化物	27.1 g	カリウム	754 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	241 µg
	鶏肉と玉子の親子煮風	たんぱく質	32.3 g	糖質	23.3 g	カルシウム	93 mg	ビタミンB1	0.54 mg
	もろみ醤油を使ったなすとキャベツの味噌炒め	脂質	36.3 g	食物繊維	3.8 g	リン	358 mg	ビタミンB2	0.38 mg
	豆のごま和えサラダ	-	-	食塩相当量	3.8 g	鉄	2.0 mg	ビタミンC	55 mg
	つきこんにゃくの真砂和え	-	-	-	-	-	-	-	-
7/30(木)	イカと牛肉のあごだし煮	熱量	498 kcal	炭水化物	35.2 g	カリウム	626 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	77 µg
	味噌チキンカツ	たんぱく質	22.7 g	糖質	31.4 g	カルシウム	92 mg	ビタミンB1	0.10 mg
	豆腐そぼろの炒り煮	脂質	29.2 g	食物繊維	3.8 g	リン	239 mg	ビタミンB2	0.20 mg
	じゃが芋のシャキシャキサラダ	-	-	食塩相当量	3.9 g	鉄	2.1 mg	ビタミンC	28 mg
	白菜とえのきの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-
7/31(金)	ワタミファームの有機生姜使用！豚肉の生姜焼き	熱量	489 kcal	炭水化物	26.3 g	カリウム	792 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	26 µg
	白身魚のオニオンガーリックソース	たんぱく質	23.6 g	糖質	20.7 g	カルシウム	70 mg	ビタミンB1	0.47 mg
	人参の粒マスタードサラダ	脂質	33.0 g	食物繊維	5.6 g	リン	291 mg	ビタミンB2	0.25 mg
	ブロッコリーと玉子の和え物	-	-	食塩相当量	3.4 g	鉄	1.6 mg	ビタミンC	45 mg
	大根とこんにゃくのサイコロ煮	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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。

まごころ小箱_栄養成分表（5日間）

日付	献立	栄養成分							
7/27(月)	白飯	熱量	335 kcal	炭水化物	51.2 g	カリウム	256 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	78 µg
	ブリの照り焼き	たんぱく質	9.6 g	糖質	48.1 g	カルシウム	29 mg	ビタミンB1	0.14 mg
	ひき肉となすの生姜炒め	脂質	10.7 g	食物繊維	3.1 g	リン	123 mg	ビタミンB2	0.12 mg
	いんげんとごぼうの卵の花	-	-	食塩相当量	1.4 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	12 mg
	キャベツのごま和え	-	-	-	-	-	-	-	-
7/28(火)	白飯	熱量	353 kcal	炭水化物	52.9 g	カリウム	228 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	114 µg
	牛肉と根菜の炒め物	たんぱく質	9.7 g	糖質	49.8 g	カルシウム	39 mg	ビタミンB1	0.10 mg
	海鮮しゅうまい	脂質	11.6 g	食物繊維	3.1 g	リン	123 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	キャベツと薄揚げの和風ナムル	-	-	食塩相当量	1.2 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	20 mg
	ブロッコリーのおかか和え	-	-	-	-	-	-	-	-
7/29(水)	白飯	熱量	368 kcal	炭水化物	50.7 g	カリウム	250 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	38 µg
	鶏の唐揚げ	たんぱく質	14.8 g	糖質	48.3 g	カルシウム	40 mg	ビタミンB1	0.17 mg
	玉子といんげんの炒め物	脂質	12.4 g	食物繊維	2.4 g	リン	169 mg	ビタミンB2	0.25 mg
	枝豆とひじきの白和え	-	-	食塩相当量	1.4 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	6 mg
	白菜と薄揚げのお浸し	-	-	-	-	-	-	-	-
7/30(木)	白飯	熱量	359 kcal	炭水化物	49.8 g	カリウム	270 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	41 µg
	豚肉とお豆のトマト煮	たんぱく質	10.3 g	糖質	46.2 g	カルシウム	40 mg	ビタミンB1	0.24 mg
	じゃが芋とウインナーのコンソメ煮	脂質	13.9 g	食物繊維	3.6 g	リン	141 mg	ビタミンB2	0.11 mg
	キャベツとかまぼこの生姜マヨサラダ	-	-	食塩相当量	1.2 g	鉄	1.2 mg	ビタミンC	24 mg
	わかめとツナの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-
7/31(金)	白飯	熱量	328 kcal	炭水化物	49.7 g	カリウム	238 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	4 µg
	白身魚フライ	たんぱく質	9.4 g	糖質	47.8 g	カルシウム	36 mg	ビタミンB1	0.11 mg
	玉子ときくらげの中華風	脂質	10.7 g	食物繊維	1.9 g	リン	110 mg	ビタミンB2	0.06 mg
	やわらかごぼうサラダ	-	-	食塩相当量	1.1 g	鉄	0.9 mg	ビタミンC	10 mg
	枝豆のだしジュレ	-	-	-	-	-	-	-	-

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

* のどに詰まらせないように、よく噛んでお召し上がりください。
食材に骨や硬い部分などが残っている場合がありますので、ご注意ください。

- * 都合によりメニューを変更させていただくことがあります。
- * 肉類・魚介類・卵などの食材や別添の小袋は電子レンジの加熱時間により破裂の恐れがありますので、ご注意ください。
- * 食事療法をされている方は、事前に医療機関にてご相談ください。
- * アレルギー物質表記は、別紙にてご用意しております。ご希望の方は、「まごころスタッフ」にお申し付けください。

まごころ手鞠_栄養成分表（5日間）

日付	献立	栄養成分							
7/27(月)	ブリの揚げ煮	熱量	257 kcal	炭水化物	17.8 g	カリウム	289 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	73 µg
	ひき肉となすの生姜炒め	たんぱく質	9.5 g	糖質	14.4 g	カルシウム	38 mg	ビタミンB1	0.14 mg
	いんげんとごぼうの卵の花	脂質	17.0 g	食物繊維	3.5 g	リン	91 mg	ビタミンB2	0.15 mg
	キャベツのごま和え	-	-	食塩相当量	2.0 g	鉄	1.0 mg	ビタミンC	8 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
7/28(火)	有機さく芋使用！牛肉と野菜の炒め物	熱量	322 kcal	炭水化物	14.8 g	カリウム	423 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	83 µg
	枝豆ととうもろこしのつまみ揚げ	たんぱく質	12.1 g	糖質	9.9 g	カルシウム	41 mg	ビタミンB1	0.12 mg
	キャベツと薄揚げの和風ナムル	脂質	23.9 g	食物繊維	4.9 g	リン	146 mg	ビタミンB2	0.13 mg
	ブロッコリーのおかか和え	-	-	食塩相当量	1.5 g	鉄	1.5 mg	ビタミンC	20 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
7/29(水)	鶏の唐揚げ	熱量	282 kcal	炭水化物	18.7 g	カリウム	289 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	96 µg
	玉子といんげんの炒め物	たんぱく質	17.4 g	糖質	16.4 g	カルシウム	56 mg	ビタミンB1	0.19 mg
	とうもろこしの白和え	脂質	15.7 g	食物繊維	2.3 g	リン	167 mg	ビタミンB2	0.42 mg
	小松菜と薄揚げのお浸し	-	-	食塩相当量	2.0 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	3 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
7/30(木)	豚肉とお豆のトマト煮	熱量	245 kcal	炭水化物	15.6 g	カリウム	402 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	59 µg
	じゃが芋とウインナーのコンソメ煮	たんぱく質	9.8 g	糖質	12.2 g	カルシウム	45 mg	ビタミンB1	0.28 mg
	コールスローサラダ	脂質	16.6 g	食物繊維	3.4 g	リン	119 mg	ビタミンB2	0.12 mg
	わかめとツナの和え物	-	-	食塩相当量	1.5 g	鉄	0.9 mg	ビタミンC	16 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
7/31(金)	白身魚フライ	熱量	278 kcal	炭水化物	22.4 g	カリウム	327 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	66 µg
	玉子ときくらげの中華炒め	たんぱく質	12.0 g	糖質	19.4 g	カルシウム	40 mg	ビタミンB1	0.18 mg
	シャキシャキごぼうサラダ	脂質	16.3 g	食物繊維	3.0 g	リン	133 mg	ビタミンB2	0.12 mg
	枝豆のだしジュレ	-	-	食塩相当量	1.7 g	鉄	1.1 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。

まごころ小箱（小）_栄養成分表（5日間）

日付	献立	栄養成分							
7/27(月)	白飯	熱量	259 kcal	炭水化物	36.9 g	カリウム	187 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	71 µg
	ブリの照り焼き	たんぱく質	8.0 g	糖質	35.3 g	カルシウム	19 mg	ビタミンB1	0.12 mg
	ひき肉となすの生姜炒め	脂質	9.1 g	食物繊維	1.6 g	リン	95 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	キャベツのごま和え	-	-	食塩相当量	1.1 g	鉄	0.9 mg	ビタミンC	13 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
7/28(火)	白飯	熱量	280 kcal	炭水化物	40.9 g	カリウム	184 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	74 µg
	牛肉と根菜の炒め物	たんぱく質	7.8 g	糖質	38.2 g	カルシウム	30 mg	ビタミンB1	0.08 mg
	海鮮しゅうまい	脂質	9.6 g	食物繊維	2.7 g	リン	104 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	1.0 g	鉄	1.1 mg	ビタミンC	15 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
7/29(水)	白飯	熱量	270 kcal	炭水化物	37.3 g	カリウム	143 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	35 µg
	鶏の唐揚げ	たんぱく質	10.7 g	糖質	36.0 g	カルシウム	24 mg	ビタミンB1	0.12 mg
	玉子といんげんの炒め物	脂質	9.0 g	食物繊維	1.3 g	リン	116 mg	ビタミンB2	0.23 mg
	白菜と薄揚げのお浸し	-	-	食塩相当量	1.0 g	鉄	0.9 mg	ビタミンC	4 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
7/30(木)	白飯	熱量	282 kcal	炭水化物	35.1 g	カリウム	178 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	16 µg
	豚肉とお豆のトマト煮	たんぱく質	8.6 g	糖質	32.4 g	カルシウム	37 mg	ビタミンB1	0.20 mg
	キャベツとかまぼこの生姜マヨサラダ	脂質	12.4 g	食物繊維	2.7 g	リン	115 mg	ビタミンB2	0.09 mg
	わかめとツナの和え物	-	-	食塩相当量	1.0 g	鉄	0.9 mg	ビタミンC	19 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
7/31(金)	白飯	熱量	261 kcal	炭水化物	37.5 g	カリウム	190 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	3 µg
	白身魚フライ	たんぱく質	7.6 g	糖質	36.2 g	カルシウム	27 mg	ビタミンB1	0.07 mg
	やわらかごぼうサラダ	脂質	9.4 g	食物繊維	1.4 g	リン	87 mg	ビタミンB2	0.04 mg
	枝豆のだしジュレ	-	-	食塩相当量	0.8 g	鉄	0.7 mg	ビタミンC	4 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）

7/27(月)	白飯	白飯	無し
	ブリの揚げ煮	ブリの揚げ煮 わかめと薄揚げの添え	小麦・大豆 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
いんげんとごぼうの卵の花	いんげんとごぼうの卵の花	小麦・大豆・ごま	
キャベツのごま和え	キャベツのごま和え	小麦・大豆・ごま	
7/28(火)	黒米入りご飯	黒米入りご飯	無し
	有機きく芋使用！牛肉と野菜の炒め物	牛肉と野菜の炒め物 人参といんげんの炒め物	小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・さば・大豆
	枝豆ととうもろこしのつまみ揚げ	枝豆ととうもろこしのつまみ揚げ	大豆
キャベツと薄揚げの和風ナムル	キャベツと薄揚げの和風ナムル	小麦・さば・大豆・ごま	
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	
7/29(水)	白飯	白飯	無し
	鶏の唐揚げ	鶏の唐揚げ ツイストマカロニパセリ	小麦・大豆・鶏肉 小麦
	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
とうもろこしの白和え	とうもろこしの白和え	小麦・大豆・ごま	
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	
7/30(木)	白飯	白飯	無し
	豚肉とお豆のトマト煮	豚肉のトマト煮 豆のトマト煮 ブロッコリー	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 大豆 無し
	じゃが芋とウインナーのコンソメ煮	ウインナーと野菜のコンソメ煮 じゃが芋のコンソメ煮	小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン
コールスローサラダ	コールスローサラダ	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	
7/31(金)	椎茸と昆布のご飯	白飯 椎茸と昆布の煮物	無し 小麦・大豆
	白身魚フライ	白身魚フライ ソース	小麦・大豆 小麦・大豆・りんご
	玉子ときくらげの中華炒め	玉子ときくらげの中華炒め	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
シャキシャキごぼうサラダ	シャキシャキごぼうサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・ごま	
枝豆のだしジュレ	枝豆のだしジュレ	小麦・さば・大豆・ゼラチン	

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

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

※1: マカダミアナッツの含有については一部未確認の原材料もございます

* アレルギー物質に対する感受性は個々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）

7/27(月)	牛肉と冬瓜の甘辛煮	牛肉と玉ねぎの甘辛煮	小麦・牛肉・大豆
		冬瓜の煮物	小麦・大豆
		ほうれん草の煮物	小麦・大豆
	美幌峠牧場生乳使用クリームコロッケ	美幌峠牧場生乳使用クリームコロッケ	卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
7/28(火)	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
7/29(水)	赤魚のみりん焼き	赤魚のみりん焼き	小麦・大豆
		蓮根とこうや豆腐の炒り煮	小麦・大豆・ごま
		玉子焼き	卵・小麦・乳成分・大豆
	豚肉と春雨の彩り炒め	豚肉と春雨の彩り炒め	小麦・大豆・豚肉
7/30(木)	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
	カニ風味かまぼこのサラダ	カニ風味かまぼこのサラダ	卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・豚肉
7/31(金)	いんげんのごま和え	いんげんのごま和え	小麦・大豆・ごま
	エビと豚肉のオイスター炒め	豚肉のオイスター炒め	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
		ブロッコリーともやしのオイスター炒め	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
		エビのオイスター炒め	小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
7/27(月)	小籠包	小籠包	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま
		白菜と湯葉の炒め物	小麦・さば・大豆・ごま
	もろみ醤油を使ったなすとキャベツの味噌炒め	もろみ醤油を使ったなすとキャベツの味噌炒め	小麦・大豆
7/28(火)	豆のごま和えサラダ	豆のごま和えサラダ	小麦・大豆・ごま
	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
7/29(水)	味噌チキンカツ	チキンカツ	小麦・乳成分・大豆・鶏肉
		味噌カツソース	小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ごま
		ブロッコリー	無し
	豚肉と野菜のポン酢ジュレ	豚肉と野菜の炒め物	小麦・大豆・豚肉
		ポン酢ジュレソース	小麦・大豆・ゼラチン
7/30(木)	豆腐そぼろの炒り煮	豆腐そぼろの炒り煮	小麦・大豆
	じゃが芋のシャキシャキサラダ	じゃが芋のシャキシャキサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆
7/31(金)	白菜とえのきの和え物	白菜とえのきの和え物	小麦・さば・大豆
	ワタミファームの有機生姜使用！豚肉の生姜焼き	生姜焼き	小麦・大豆・豚肉
		もやしとキャベツの和え物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
		ワタミファームの千切り生姜	無し
7/27(月)	肉団子の黒酢ソース	肉団子の黒酢ソース	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
		チンゲン菜と玉ねぎの和え物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	人参の粒マスタードサラダ	人参の粒マスタードサラダ	卵・小麦・落花生・大豆・豚肉・りんご
7/28(火)	ブロッコリーと玉子の和え物	ブロッコリーと玉子の和え物	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

* 『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々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）

7/27(月)	牛肉と冬瓜の甘辛煮	牛肉と玉ねぎの甘辛煮	小麦・牛肉・大豆
		冬瓜の煮物	小麦・大豆
		ほうれん草の煮物	小麦・大豆
	マグロカツ だし香るごまたっぷりソース	マグロカツ	小麦・大豆
		だし香るごまたっぷりソース	小麦・大豆・りんご・ごま
		和風スパゲティー	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	
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	
人参と薄揚げの金平	人参と薄揚げの金平	小麦・大豆・ごま	
7/28(火)	豚肉と花野菜の塩こうじ炒め	豚肉の塩こうじ炒め	豚肉
		花野菜の塩こうじ炒め	無し
	赤魚のみりん焼き	赤魚のみりん焼き	小麦・大豆
		蓮根とこうや豆腐の炒り煮	小麦・大豆・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	
カニ風味かまぼこのサラダ	カニ風味かまぼこのサラダ	卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・豚肉	
いんげんのごま和え	いんげんのごま和え	小麦・大豆・ごま	
7/29(水)	エビと豚肉のオイスター炒め	豚肉のオイスター炒め	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
		ブロッコリーともやしのオイスター炒め	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
		エビのオイスター炒め	小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	鶏肉と玉子の親子煮風	鶏肉	大豆・鶏肉
		玉子あん	卵・小麦・さば・大豆・ゼラチン
		ほうれん草	小麦・さば・大豆
もろみ醤油を使ったなすとキャベツの味噌炒め	もろみ醤油を使ったなすとキャベツの味噌炒め	小麦・大豆	
豆のごま和えサラダ	豆のごま和えサラダ	小麦・大豆・ごま	
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	
7/30(木)	イカと牛肉のあごだし煮	牛肉と野菜のあごだし煮	小麦・牛肉・さば・大豆
		大根のあごだし煮	小麦・さば・大豆
		イカ	いか
	味噌チキンカツ	切り昆布のあごだしあん	小麦・大豆
		チキンカツ	小麦・乳成分・大豆・鶏肉
		味噌カツソース	小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ごま
豆腐そぼろの炒り煮	ブロッコリー	無し	
	豆腐そぼろの炒り煮	小麦・大豆	
じゃが芋のシャキシャキサラダ			
	じゃが芋のシャキシャキサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆	
白菜とえのきの和え物	白菜とえのきの和え物	小麦・さば・大豆	
7/31(金)	ワタミファームの有機生姜使用！豚肉の生姜焼き	生姜焼き	小麦・大豆・豚肉
		もやしとキャベツの和え物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
		ワタミファームの千切り生姜	無し
	白身魚のオニオンガーリックソース		
		白身魚	無し
		オニオンガーリックソース	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
人参の粒マスタードサラダ	じゃが芋	大豆・りんご・ゼラチン	
	人参の粒マスタードサラダ	卵・小麦・落花生・大豆・豚肉・りんご	
ブロッコリーと玉子の和え物			
	ブロッコリーと玉子の和え物	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	

* 『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々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）

7/27(月)	白飯	白飯	無し
	ブリの照り焼き	ブリの照り焼き	小麦・大豆
		蓮根炒り煮	小麦・大豆・ごま
	ひき肉となすの生姜炒め	なす	小麦・さば・大豆
		ひき肉の生姜炒め	小麦・大豆・鶏肉・豚肉
7/28(火)	白飯	白飯	無し
	牛肉と根菜の炒め物	牛肉と玉ねぎのだし煮	小麦・牛肉・大豆
		根菜の炒め物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	海鮮しゅうまい	海鮮しゅうまい	卵・小麦・えび・いか・大豆・豚肉
		サーサイと春雨	小麦・大豆・ごま
7/29(水)	白飯	白飯	無し
	鶏の唐揚げ	鶏の唐揚げ	小麦・大豆・鶏肉
		ツイストマカロニパセリ	小麦
	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
7/30(木)	白飯	白飯	無し
	豚肉とお豆のトマト煮	豚肉のトマト煮	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
		豆のトマト煮	大豆
		ブロッコリー	無し
	じゃが芋とウインナーのコンソメ煮	ウインナーと野菜のコンソメ煮	小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
		じゃが芋のコンソメ煮	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン
7/31(金)	白飯	白飯	無し
	白身魚フライ	白身魚フライ	小麦・大豆
		ソース	小麦・大豆・りんご
	玉子ときくらげの中華風	玉子ときくらげの中華風	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	やわらかごぼうサラダ	やわらかごぼうサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・ごま
	枝豆のだしジュレ	枝豆のだしジュレ	小麦・さば・大豆・ゼラチン

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

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

※1: マカダミアナッツの含有については一部未確認の原材料もございます

* アレルギー物質に対する感受性は個々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）

7/27(月)	ブリの揚げ煮	ブリの揚げ煮	小麦・大豆
		わかめと薄揚げの添え	小麦・大豆
	ひき肉となすの生姜炒め	なす	小麦・さば・大豆
		ひき肉の生姜炒め	小麦・大豆・鶏肉・豚肉
	いんげんとごぼうの卵の花	いんげんとごぼうの卵の花	小麦・大豆・ごま
	キャベツのごま和え	キャベツのごま和え	小麦・大豆・ごま
7/28(火)	有機きく芋使用！牛肉と野菜の炒め物	牛肉と野菜の炒め物	小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
		人参といんげんの炒め物	小麦・さば・大豆
	枝豆ととうもろこしのつまみ揚げ	枝豆ととうもろこしのつまみ揚げ	大豆
	キャベツと薄揚げの和風ナムル	キャベツと薄揚げの和風ナムル	小麦・さば・大豆・ごま
	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
7/29(水)	鶏の唐揚げ	鶏の唐揚げ	小麦・大豆・鶏肉
		ツイストマカロニパセリ	小麦
	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
	とうもろこしの白和え	とうもろこしの白和え	小麦・大豆・ごま
	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
7/30(木)	豚肉とお豆のトマト煮	豚肉のトマト煮	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
		豆のトマト煮	大豆
		ブロッコリー	無し
	じゃが芋とウィンナーのコンソメ煮	ウィンナーと野菜のコンソメ煮	小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
		じゃが芋のコンソメ煮	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン
	コールスローサラダ	コールスローサラダ	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
7/31(金)	白身魚フライ	白身魚フライ	小麦・大豆
		ソース	小麦・大豆・りんご
	玉子ときくらげの中華炒め	玉子ときくらげの中華炒め	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	シャキシャキごぼうサラダ	シャキシャキごぼうサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・ごま
	枝豆のだしジュレ	枝豆のだしジュレ	小麦・さば・大豆・ゼラチン

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

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

※1: マカダミアナッツの含有については一部未確認の原材料もございます

* アレルギー物質に対する感受性は個々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）

7/27(月)	白飯	白飯	無し
	ブリの照り焼き	ブリの照り焼き	小麦・大豆
		蓮根炒り煮	小麦・大豆・ごま
7/28(火)	白飯	白飯	無し
	牛肉と根菜の炒め物	牛肉と玉ねぎのだし煮	小麦・牛肉・大豆
		根菜の炒め物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
7/29(水)	白飯	白飯	無し
	鶏の唐揚げ	鶏の唐揚げ	小麦・大豆・鶏肉
		ツイストマカロニパセリ	小麦
7/30(木)	白飯	白飯	無し
	豚肉とお豆のトマト煮	豚肉のトマト煮	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
		豆のトマト煮	大豆
		ブロッコリー	無し
7/31(金)	白飯	白飯	無し
	白身魚フライ	白身魚フライ	小麦・大豆
		ソース	小麦・大豆・りんご
	やわらかごぼうサラダ	やわらかごぼうサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・ごま
	枝豆のだしジュレ	枝豆のだしジュレ	小麦・さば・大豆・ゼラチン

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

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

※1: マカダミアナッツの含有については一部未確認の原材料もございます

* アレルギー物質に対する感受性は個々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。