

まごころ御膳_栄養成分表（5日間）

日付	献立	栄養成分							
8/10(月)	白飯	熱量	474 kcal	炭水化物	71.8 g	カリウム	244 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	83 μg
	アジフライ だし香るごまたっぷりソース	たんぱく質	13.2 g	糖質	69.6 g	カルシウム	81 mg	ビタミンB1	0.18 mg
	豚肉と絹揚げの煮物	脂質	15.2 g	食物繊維	2.2 g	リン	163 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	切干大根とカニ風味かまぼこのサラダ	-	-	食塩相当量	1.6 g	鉄	1.6 mg	ビタミンC	6 mg
	キャベツのカレー炒め	-	-	-	-	-	-	-	-
8/11(火)	山の日								
8/12(水)	白飯	熱量	485 kcal	炭水化物	69.4 g	カリウム	274 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	91 μg
	味噌チキンカツ	たんぱく質	14.5 g	糖質	66.2 g	カルシウム	41 mg	ビタミンB1	0.20 mg
	キャベツとウインナーのトマトソース	脂質	17.3 g	食物繊維	3.2 g	リン	187 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	枝豆とマカロニのサラダ	-	-	食塩相当量	1.4 g	鉄	1.5 mg	ビタミンC	23 mg
	人参と薄揚げの金平	-	-	-	-	-	-	-	-
8/13(木)	白飯	熱量	475 kcal	炭水化物	75.2 g	カリウム	318 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	113 μg
	赤魚煮付け	たんぱく質	13.3 g	糖質	71.1 g	カルシウム	60 mg	ビタミンB1	0.16 mg
	なすのそぼろあん	脂質	13.9 g	食物繊維	4.1 g	リン	194 mg	ビタミンB2	0.12 mg
	ほうれん草と白菜の黒ごま和え	-	-	食塩相当量	1.5 g	鉄	1.8 mg	ビタミンC	10 mg
	春菊と薄揚げの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-
8/14(金)	香りご飯(青じそ)	熱量	487 kcal	炭水化物	67.3 g	カリウム	419 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	103 μg
	豚焼肉	たんぱく質	14.2 g	糖質	63.6 g	カルシウム	75 mg	ビタミンB1	0.36 mg
	あさりと春雨の生姜炒め	脂質	18.5 g	食物繊維	3.7 g	リン	200 mg	ビタミンB2	0.20 mg
	卯の花といんげんのサラダ	-	-	食塩相当量	2.4 g	鉄	3.4 mg	ビタミンC	26 mg
	チンゲン菜と人参のナムル	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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。

まごころおかず_栄養成分表（5日間）

日付	献立	栄養成分							
8/10(月)	牛肉と野菜の五目炒め	熱量	366 kcal	炭水化物	27.9 g	カリウム	740 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	140 μg
	さつまいもと蒸し鶏のオリーブオイル風味	たんぱく質	13.5 g	糖質	21.6 g	カルシウム	76 mg	ビタミンB1	0.15 mg
	切干大根と高菜の炒り煮	脂質	22.2 g	食物繊維	6.3 g	リン	181 mg	ビタミンB2	0.18 mg
	豆とオクラの和風ひじきサラダ	-	-	食塩相当量	2.6 g	鉄	2.3 mg	ビタミンC	32 mg
	チンゲン菜と薄揚げの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-
8/11(火)	山の日								
8/12(水)	豚肉とズッキーニのごま味噌炒め	熱量	361 kcal	炭水化物	25.7 g	カリウム	542 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	179 μg
	白身魚のつみれと人参の炊き合わせ	たんぱく質	15.5 g	糖質	21.4 g	カルシウム	115 mg	ビタミンB1	0.49 mg
	じゃがいものそぼろ炒め	脂質	22.2 g	食物繊維	4.3 g	リン	215 mg	ビタミンB2	0.21 mg
	なますのゆず風味	-	-	食塩相当量	2.3 g	鉄	1.4 mg	ビタミンC	22 mg
	ほうれん草とコーンの炒め物	-	-	-	-	-	-	-	-
8/13(木)	タンドリーチキン風	熱量	443 kcal	炭水化物	25.7 g	カリウム	334 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	98 μg
	野菜コロッケ	たんぱく質	21.1 g	糖質	20.6 g	カルシウム	86 mg	ビタミンB1	0.17 mg
	こうや豆腐の湯葉あんかけ	脂質	29.8 g	食物繊維	5.1 g	リン	262 mg	ビタミンB2	0.17 mg
	ごぼうとベーコンのマヨサラダ	-	-	食塩相当量	2.4 g	鉄	1.6 mg	ビタミンC	29 mg
	わかめとねぎのナムル	-	-	-	-	-	-	-	-
8/14(金)	ブリの揚げ煮	熱量	353 kcal	炭水化物	24.7 g	カリウム	607 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	131 μg
	豆腐チャンプルー	たんぱく質	14.3 g	糖質	20.4 g	カルシウム	53 mg	ビタミンB1	0.31 mg
	ワタミファームの有機人参使用！ブロッコリーのおろし人参サラダ	脂質	22.8 g	食物繊維	4.3 g	リン	179 mg	ビタミンB2	0.20 mg
	白菜と大根のツナマヨサラダ	-	-	食塩相当量	2.4 g	鉄	1.6 mg	ビタミンC	38 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。

まごころダブル_栄養成分表（5日間）

日付	献立	栄養成分							
8/10(月)	牛肉と野菜の五目炒め	熱量	581 kcal	炭水化物	30.7 g	カリウム	886 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	159 μg
	エビとじゃが芋のマヨソース	たんぱく質	21.9 g	糖質	24.1 g	カルシウム	97 mg	ビタミンB1	0.15 mg
	切干大根と高菜の炒り煮	脂質	41.0 g	食物繊維	6.6 g	リン	272 mg	ビタミンB2	0.21 mg
	豆とオクラの和風ひじきサラダ	-	-	食塩相当量	3.0 g	鉄	3.0 mg	ビタミンC	27 mg
	チンゲン菜と薄揚げの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-
8/11(火)	山の日								
8/12(水)	豚肉とズッキーニのごま味噌炒め	熱量	465 kcal	炭水化物	35.8 g	カリウム	717 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	157 μg
	枝豆入りかき揚げ＆真アジのしそ巻き天ぷら 天つゆジュレ	たんぱく質	19.7 g	糖質	30.5 g	カルシウム	75 mg	ビタミンB1	0.60 mg
	じゃが芋のそぼろ炒め	脂質	27.5 g	食物繊維	5.3 g	リン	294 mg	ビタミンB2	0.27 mg
	なますのゆず風味	-	-	食塩相当量	2.2 g	鉄	2.0 mg	ビタミンC	29 mg
	ほうれん草とコーンの炒め物	-	-	-	-	-	-	-	-
8/13(木)	イカカツ＆有機きく芋入り野菜コロッケ	熱量	551 kcal	炭水化物	34.9 g	カリウム	388 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	99 μg
	タンドリーチキン風	たんぱく質	26.0 g	糖質	29.2 g	カルシウム	93 mg	ビタミンB1	0.20 mg
	こうや豆腐の湯葉あんかけ	脂質	35.6 g	食物繊維	5.7 g	リン	328 mg	ビタミンB2	0.19 mg
	ごぼうとベーコンのマヨサラダ	-	-	食塩相当量	2.8 g	鉄	1.8 mg	ビタミンC	29 mg
	わかめとねぎのナムル	-	-	-	-	-	-	-	-
8/14(金)	鶏肉といんげんのバター醤油	熱量	456 kcal	炭水化物	30.4 g	カリウム	561 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	105 μg
	ブリの揚げ煮	たんぱく質	23.1 g	糖質	25.7 g	カルシウム	49 mg	ビタミンB1	0.17 mg
	ワタミファームの有機人参使用！ブロッコリーのおろし人参サラダ	脂質	27.8 g	食物繊維	4.7 g	リン	141 mg	ビタミンB2	0.17 mg
	白菜と大根のツナマヨサラダ	-	-	食塩相当量	2.9 g	鉄	1.5 mg	ビタミンC	34 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。

まごころ小箱_栄養成分表（5日間）

日付	献立	栄養成分							
8/10(月)	白飯	熱量	336 kcal	炭水化物	49.9 g	カリウム	266 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	85 µg
	豆腐ハンバーグ 和風あん	たんぱく質	9.2 g	糖質	46.8 g	カルシウム	59 mg	ビタミンB1	0.12 mg
	ひき肉と絹揚げの和風煮	脂質	11.4 g	食物繊維	3.1 g	リン	139 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	切干大根とカニ風味かまぼこのサラダ	-	-	食塩相当量	1.3 g	鉄	1.4 mg	ビタミンC	19 mg
	キャベツのカレー炒め	-	-	-	-	-	-	-	-
8/11(火)	山の日								
8/12(水)	白飯	熱量	393 kcal	炭水化物	54.8 g	カリウム	218 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	13 µg
	味噌チキンカツ	たんぱく質	12.5 g	糖質	52.9 g	カルシウム	24 mg	ビタミンB1	0.13 mg
	キャベツとウインナーのトマトソース	脂質	14.0 g	食物繊維	1.9 g	リン	147 mg	ビタミンB2	0.09 mg
	枝豆とマカロニのサラダ	-	-	食塩相当量	1.3 g	鉄	1.1 mg	ビタミンC	12 mg
	人参と薄揚げの煮物	-	-	-	-	-	-	-	-
8/13(木)	白飯	熱量	326 kcal	炭水化物	51.5 g	カリウム	238 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	165 µg
	アジの塩焼き	たんぱく質	9.2 g	糖質	48.5 g	カルシウム	65 mg	ビタミンB1	0.14 mg
	なすのそぼろあん	脂質	9.8 g	食物繊維	3.0 g	リン	145 mg	ビタミンB2	0.11 mg
	ほうれん草と白菜の黒ごま和え	-	-	食塩相当量	0.9 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	13 mg
	うぐいす豆	-	-	-	-	-	-	-	-
8/14(金)	白飯	熱量	338 kcal	炭水化物	48.7 g	カリウム	203 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	93 µg
	豚焼肉	たんぱく質	9.6 g	糖質	45.7 g	カルシウム	56 mg	ビタミンB1	0.22 mg
	あさりと春雨の生姜炒め	脂質	12.2 g	食物繊維	3.0 g	リン	139 mg	ビタミンB2	0.13 mg
	卯の花といんげんのサラダ	-	-	食塩相当量	1.4 g	鉄	2.9 mg	ビタミンC	20 mg
	ほうれん草のナムル	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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							
8/10(月)	アジフライ だし香るごまたっぷりソース	熱量	244 kcal	炭水化物	21.2 g	カリウム	225 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	83 μg
	豚肉と絹揚げの煮物	たんぱく質	9.3 g	糖質	19.3 g	カルシウム	79 mg	ビタミンB1	0.13 mg
	切干大根とカニ風味かまぼこのサラダ	脂質	13.9 g	食物繊維	1.9 g	リン	103 mg	ビタミンB2	0.09 mg
	キャベツのカレー炒め	-	-	食塩相当量	1.5 g	鉄	1.1 mg	ビタミンC	6 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
8/11(火)	山の日								
8/12(水)	味噌チキンカツ	熱量	256 kcal	炭水化物	18.9 g	カリウム	255 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	91 μg
	キャベツとウインナーのトマトソース	たんぱく質	10.6 g	糖質	16.0 g	カルシウム	39 mg	ビタミンB1	0.10 mg
	枝豆とマカロニのサラダ	脂質	16.0 g	食物繊維	2.9 g	リン	127 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	人参と薄揚げの金平	-	-	食塩相当量	1.4 g	鉄	1.0 mg	ビタミンC	23 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
8/13(木)	赤魚煮付け	熱量	245 kcal	炭水化物	24.7 g	カリウム	300 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	113 μg
	なすのそぼろあん	たんぱく質	9.4 g	糖質	21.0 g	カルシウム	58 mg	ビタミンB1	0.12 mg
	ほうれん草と白菜の黒ごま和え	脂質	12.6 g	食物繊維	3.7 g	リン	134 mg	ビタミンB2	0.11 mg
	春菊と薄揚げの和え物	-	-	食塩相当量	1.4 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	10 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
8/14(金)	豚焼肉	熱量	256 kcal	炭水化物	16.3 g	カリウム	399 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	95 μg
	あさりと春雨の生姜炒め	たんぱく質	10.2 g	糖質	13.0 g	カルシウム	68 mg	ビタミンB1	0.31 mg
	卵の花といんげんのサラダ	脂質	17.1 g	食物繊維	3.3 g	リン	139 mg	ビタミンB2	0.18 mg
	チンゲン菜と人参のナムル	-	-	食塩相当量	2.0 g	鉄	2.9 mg	ビタミンC	26 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							
8/10(月)	白飯	熱量	251 kcal	炭水化物	38.0 g	カリウム	267 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	90 µg
	豆腐ハンバーグ 和風あん	たんぱく質	7.8 g	糖質	35.4 g	カルシウム	48 mg	ビタミンB1	0.11 mg
	ひき肉と絹揚げの和風煮	脂質	7.9 g	食物繊維	2.6 g	リン	118 mg	ビタミンB2	0.09 mg
	キャベツのカレー炒め	-	-	食塩相当量	1.0 g	鉄	1.2 mg	ビタミンC	19 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
8/11(火)	山の日								
8/12(水)	白飯	熱量	318 kcal	炭水化物	42.6 g	カリウム	202 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	11 µg
	味噌チキンカツ	たんぱく質	10.9 g	糖質	41.2 g	カルシウム	13 mg	ビタミンB1	0.09 mg
	枝豆とマカロニのサラダ	脂質	11.7 g	食物繊維	1.5 g	リン	121 mg	ビタミンB2	0.07 mg
	人参と薄揚げの煮物	-	-	食塩相当量	1.1 g	鉄	0.9 mg	ビタミンC	4 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
8/13(木)	白飯	熱量	261 kcal	炭水化物	39.1 g	カリウム	220 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	38 µg
	アジの塩焼き	たんぱく質	7.6 g	糖質	37.0 g	カルシウム	30 mg	ビタミンB1	0.11 mg
	なすのそぼろあん	脂質	8.6 g	食物繊維	2.1 g	リン	115 mg	ビタミンB2	0.07 mg
	うぐいす豆	-	-	食塩相当量	0.6 g	鉄	0.8 mg	ビタミンC	2 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
8/14(金)	白飯	熱量	261 kcal	炭水化物	34.3 g	カリウム	157 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	99 µg
	豚焼肉	たんぱく質	7.6 g	糖質	32.0 g	カルシウム	43 mg	ビタミンB1	0.20 mg
	卵の花といんげんのサラダ	脂質	10.8 g	食物繊維	2.3 g	リン	104 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	ほうれん草のナムル	-	-	食塩相当量	1.1 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	14 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）

8/10(月)	白飯	白飯	無し
	アジフライ だし香るごまたっぷりソース	アジフライ だし香るごまたっぷりソース あおさスパゲティー	小麦・大豆 小麦・大豆・りんご・ごま 小麦
	豚肉と絹揚げの煮物	豚肉と絹揚げの煮物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	切干大根とカニ風味かまぼこのサラダ	切干大根と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
	キャベツのカレー炒め	キャベツのカレー炒め	小麦・大豆
8/11(火)	山の日		
8/12(水)	白飯	白飯	無し
	味噌チキンカツ	チキンカツ 味噌カツソース ブロッコリー	小麦・乳成分・大豆・鶏肉 小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ごま 無し
	キャベツとウインナーのトマトソース	キャベツとウインナーのトマトソース	牛肉・大豆・豚肉
	枝豆とマカロニのサラダ	枝豆とマカロニのマヨサラダ	卵・小麦・大豆
	人参と薄揚げの金平	人参と薄揚げの金平	小麦・大豆・ごま
8/13(木)	白飯	白飯	無し
	赤魚煮付け	赤魚の煮付け うぐいす豆	小麦・大豆 無し
	なすのそぼろあん	なす そぼろあん	大豆 小麦・さば・大豆・鶏肉
	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
	春菊と薄揚げの和え物	春菊と薄揚げの和え物	小麦・大豆
8/14(金)	香りご飯(青じそ)	白飯 青じそトッピング	無し 無し
	豚焼肉	豚焼肉 キャベツと人参のソテー	小麦・大豆・豚肉・ごま 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	あさりと春雨の生姜炒め	春雨の生姜炒め あさりと長ねぎの生姜炒め	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆
	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
	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

* 『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）

8/10(月)	牛肉と野菜の五目炒め	牛肉、玉ねぎ 五目炒め	小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	さつま芋と蒸し鶏のオリーブオイル風味	さつま芋の煮物 ブロッコリー 蒸し鶏のオリーブオイル風味	小麦・大豆 無し 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	切干大根と高菜の炒り煮	切干大根と高菜の炒り煮	小麦・大豆・ごま
	豆とオクラの和風ひじきサラダ	豆とオクラの和風ひじきサラダ	卵・小麦・大豆
	チンゲン菜と薄揚げの和え物	チンゲン菜と薄揚げの和え物	小麦・大豆
8/11(火)			
山の日			
8/12(水)	豚肉とズッキーニのごま味噌炒め	豚肉のごま味噌炒め 根菜のごま味噌炒め ズッキーニの炒め物	小麦・落花生・大豆・豚肉・ごま 小麦・落花生・大豆・ごま 無し
	白身魚のつみれと人参の炊き合わせ	白身魚のつみれ 人参の煮物 わかめの煮物	卵・小麦・さば・大豆・豚肉 小麦・大豆・鶏肉 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
8/13(木)	タンドリーチキン風	タンドリーチキン風 玉ねぎとパプリカのカレー炒め なす	小麦・大豆・鶏肉 無し 小麦・大豆
	野菜コロッケ	野菜コロッケ ツイストマカロニパセリ	小麦・大豆 小麦
	こうや豆腐の湯葉あんかけ	こうや豆腐 カニ風味湯葉あん	小麦・大豆 卵・小麦・乳成分・えび・かに・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
8/14(金)	ブリの揚げ煮	ブリの揚げ煮 蓮根と人参の炒り煮	小麦・大豆 小麦・大豆・ごま
	豆腐チャンプルー	チャンプルー	小麦・大豆・豚肉・ごま
	ワタミファームの有機人参使用！ ブロッコリーのおろし人参サラダ	ブロッコリーと玉ねぎの和え物 ワタミファームの有機人参ドレッシング	無し 小麦
8/15(土)	白菜と大根のツナマヨサラダ	白菜と大根のツナマヨサラダ	卵・小麦・大豆
	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。

まごころダブル_アレルゲン表（5日間）

8/10(月)	牛肉と野菜の五目炒め	牛肉、玉ねぎ 五目炒め	小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	エビとじゃが芋のマヨソース	エビ ブロッコリー じゃが芋 マヨソース	えび 無し 大豆・りんご・ゼラチン 卵・小麦・大豆
		切干大根と高菜の炒り煮	小麦・大豆・ごま
8/11(火)	山の日		
8/12(水)	豚肉とズッキーニのごま味噌炒め	豚肉のごま味噌炒め 根菜のごま味噌炒め ズッキーニの炒め物	小麦・落花生・大豆・豚肉・ごま 小麦・落花生・大豆・ごま 無し
	枝豆入りかき揚げ＆真アジのしそ巻き天ぷら 天つゆジュレ	枝豆入りかき揚げ 真アジのしそ巻き天ぷら 天つゆジュレ	小麦・大豆 卵・小麦・大豆 小麦・大豆・ゼラチン
	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
8/13(木)	イカカツ＆有機きく芋入り野菜コロッケ	イカカツ 有機きく芋入り野菜コロッケ ツイストマカロニパセリ	小麦・いか・大豆 卵・小麦・乳成分・大豆 小麦
	タンドリーチキン風	タンドリーチキン風 玉ねぎとパプリカのカレー炒め なす	小麦・大豆・鶏肉 無し 小麦・大豆
8/14(金)	こうや豆腐の湯葉あんかけ	こうや豆腐 カニ風味湯葉あん	小麦・大豆 卵・小麦・乳成分・えび・かに・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	ごぼうとベーコンのマヨサラダ	ごぼうとベーコンのマヨサラダ	卵・小麦・乳成分・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
8/14(金)	鶏肉といんげんのバター醤油	鶏肉のバター醤油 いんげんとじゃが芋のバター醤油	小麦・乳成分・大豆・鶏肉 小麦・乳成分・大豆・りんご・ゼラチン
	ブリの揚げ煮	ブリの揚げ煮 蓮根と人参の炒り煮	小麦・大豆 小麦・大豆・ごま
	ワタミファームの有機人参使用！ブロッコリーのおろし人参サラダ	ブロッコリーと玉ねぎの和え物 ワタミファームの有機人参ドレッシング	無し 小麦
8/14(金)	白菜と大根のツナマヨサラダ	白菜と大根のツナマヨサラダ	卵・小麦・大豆
	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_アレルギー表（5日間）

8/10(月)	白飯	白飯	無し
	豆腐ハンバーグ 和風あん	豆腐ハンバーグ ブロッコリー 和風あん	卵・小麦・牛肉・大豆・鶏肉 無し 小麦・さば・大豆
	ひき肉と絹揚げの和風煮	絹揚げとひき肉の炒め煮	小麦・大豆・豚肉
	切干大根とカニ風味かまぼこのサラダ	切干大根と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
	キャベツのカレー炒め	キャベツのカレー炒め	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
8/11(火)			
山の日			
8/12(水)	白飯	白飯	無し
	味噌チキンカツ	チキンカツ 味噌カツソース	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ごま
	キャベツとウインナーのトマトソース	キャベツとウインナーのトマトソース	牛肉・大豆・豚肉
	枝豆とマカロニのサラダ	枝豆とマカロニのマヨサラダ	卵・小麦・大豆
	人参と薄揚げの煮物	人参と薄揚げの煮物	小麦・大豆
8/13(木)	白飯	白飯	無し
	アジの塩焼き	アジの塩焼き いんげんと人参の炒め物	無し 小麦・さば・大豆
	なすのそぼろあん	なす そぼろあん	大豆 小麦・さば・大豆・鶏肉
	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
	うぐいす豆	うぐいす豆	無し
8/14(金)	白飯	白飯	無し
	豚焼肉	豚焼肉 野菜の炒め物	小麦・大豆・豚肉・ごま 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	あさりと春雨の生姜炒め	春雨の生姜炒め あさりと長ねぎの生姜炒め	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆
	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
	ほうれん草のナムル	ほうれん草のナムル	小麦・さば・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。

まごころ手鞠_アレルギー表（5日間）

8/10(月)	アジフライ だし香るごまたっぷりソース	アジフライ だし香るごまたっぷりソース あおさスパゲティー	小麦・大豆 小麦・大豆・りんご・ごま 小麦
	豚肉と絹揚げの煮物	豚肉と絹揚げの煮物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	切干大根とカニ風味かまぼこのサラダ	切干大根と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
	キャベツのカレー炒め	キャベツのカレー炒め	小麦・大豆
8/11(火)	山の日		
8/12(水)	味噌チキンカツ	チキンカツ 味噌カツソース フロッコリー	小麦・乳成分・大豆・鶏肉 小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ごま 無し
	キャベツとウインナーのトマトソース	キャベツとウインナーのトマトソース	牛肉・大豆・豚肉
	枝豆とマカロニのサラダ	枝豆とマカロニのマヨサラダ	卵・小麦・大豆
	人参と薄揚げの金平	人参と薄揚げの金平	小麦・大豆・ごま
8/13(木)	赤魚煮付け	赤魚の煮付け うぐいす豆	小麦・大豆 無し
	なすのそぼろあん	なす そぼろあん	大豆 小麦・さば・大豆・鶏肉
	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
	春菊と薄揚げの和え物	春菊と薄揚げの和え物	小麦・大豆
8/14(金)	豚焼肉	豚焼肉 キャベツと人参のソテー	小麦・大豆・豚肉・ごま 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	あさりと春雨の生姜炒め	春雨の生姜炒め あさりと長ねぎの生姜炒め	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆
	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
	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

* 『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）

8/10(月)			
	白飯	白飯	無し
	豆腐ハンバーグ 和風あん	豆腐ハンバーグ ブロッコリー 和風あん	卵・小麦・牛肉・大豆・鶏肉 無し 小麦・さば・大豆
	ひき肉と絹揚げの和風煮	絹揚げとひき肉の炒め煮	小麦・大豆・豚肉
	キャベツのカレー炒め	キャベツのカレー炒め	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
8/11(火)			
山の日			
8/12(水)			
	白飯	白飯	無し
	味噌チキンカツ	チキンカツ 味噌カツソース	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ごま
	枝豆とマカロニのサラダ	枝豆とマカロニのマヨサラダ	卵・小麦・大豆
	人参と薄揚げの煮物	人参と薄揚げの煮物	小麦・大豆
8/13(木)			
	白飯	白飯	無し
	アジの塩焼き	アジの塩焼き いんげんと人参の炒め物	無し 小麦・さば・大豆
	なすのそぼろあん	なす そぼろあん	大豆 小麦・さば・大豆・鶏肉
	うぐいす豆	うぐいす豆	無し
8/14(金)			
	白飯	白飯	無し
	豚焼肉	豚焼肉 野菜の炒め物	小麦・大豆・豚肉・ごま 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	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
	ほうれん草のナムル	ほうれん草のナムル	小麦・さば・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。