

まごころ御膳_栄養成分表（5日間）

日付	献立	栄養成分							
8/17(月)	白飯	熱量	479 kcal	炭水化物	71.5 g	カリウム	311 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	167 μg
	白だし香る 牛肉じゃが	たんぱく質	12.7 g	糖質	67.5 g	カルシウム	36 mg	ビタミンB1	0.16 mg
	こうや豆腐と人参の炊き合わせ	脂質	15.8 g	食物繊維	4.0 g	リン	155 mg	ビタミンB2	0.08 mg
	ゴーヤのツナマヨサラダ	-	-	食塩相当量	1.8 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	16 mg
	金時豆	-	-	-	-	-	-	-	-
8/18(火)	黒米入りご飯	熱量	504 kcal	炭水化物	73.5 g	カリウム	482 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	40 μg
	白身魚フライ 昆布だしを利かせたタルタルソース	たんぱく質	15.8 g	糖質	70.9 g	カルシウム	84 mg	ビタミンB1	0.15 mg
	豆腐そぼろの炒り煮	脂質	16.7 g	食物繊維	2.6 g	リン	166 mg	ビタミンB2	0.13 mg
	しば漬けと切干大根の甘酢和え	-	-	食塩相当量	2.0 g	鉄	1.5 mg	ビタミンC	6 mg
	昆布煮	-	-	-	-	-	-	-	-
8/19(水)	白飯	熱量	458 kcal	炭水化物	68.1 g	カリウム	436 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	129 μg
	ワタミファームの有機人参使用！豚肉と玉ねぎの人参だしソース	たんぱく質	15.4 g	糖質	65.5 g	カルシウム	67 mg	ビタミンB1	0.35 mg
	里芋とこんにゃくの煮物	脂質	13.7 g	食物繊維	2.6 g	リン	209 mg	ビタミンB2	0.18 mg
	ほうれん草とあさりの酢味噌和え	-	-	食塩相当量	2.2 g	鉄	3.6 mg	ビタミンC	14 mg
	チンゲン菜と薄揚げの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-
8/20(木)	白飯	熱量	470 kcal	炭水化物	69.2 g	カリウム	445 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	139 μg
	ブリの揚げ煮	たんぱく質	14.5 g	糖質	65.0 g	カルシウム	42 mg	ビタミンB1	0.27 mg
	豚肉と野菜の炒め物	脂質	16.0 g	食物繊維	4.3 g	リン	172 mg	ビタミンB2	0.20 mg
	青のりポテトビーンズ	-	-	食塩相当量	1.8 g	鉄	1.6 mg	ビタミンC	10 mg
	わかめとねぎのナムル	-	-	-	-	-	-	-	-
8/21(金)	味噌そぼろご飯	熱量	515 kcal	炭水化物	76.9 g	カリウム	259 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	20 μg
	コーンクリームコロッケ	たんぱく質	15.1 g	糖質	71.7 g	カルシウム	45 mg	ビタミンB1	0.25 mg
	豚肉と白菜のとろーり煮	脂質	16.7 g	食物繊維	5.2 g	リン	196 mg	ビタミンB2	0.15 mg
	蒸し鶏とブロッコリーのおかか和え	-	-	食塩相当量	1.7 g	鉄	1.6 mg	ビタミンC	33 mg
	いんげんのごま和え	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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							
8/17(月)	鮭フライ 美幌峠牧場生乳で作ったホワイトソースがけ	熱量	378 kcal	炭水化物	27.3 g	カリウム	520 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	77 μg
	豚肉と春雨の彩り炒め	たんぱく質	16.3 g	糖質	23.9 g	カルシウム	104 mg	ビタミンB1	0.17 mg
	もやしとチンゲン菜の豆腐そぼろ	脂質	23.0 g	食物繊維	3.5 g	リン	102 mg	ビタミンB2	0.11 mg
	シャキシャキごぼうサラダ	-	-	食塩相当量	2.1 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	20 mg
	昆布豆	-	-	-	-	-	-	-	-
8/18(火)	豚肉と小松菜の玉子中華炒め	熱量	414 kcal	炭水化物	31.1 g	カリウム	471 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	116 μg
	海鮮しゅうまい	たんぱく質	16.6 g	糖質	26.6 g	カルシウム	94 mg	ビタミンB1	0.47 mg
	さつま芋と大豆の甘辛煮	脂質	25.7 g	食物繊維	4.6 g	リン	196 mg	ビタミンB2	0.21 mg
	切干大根の青じそサラダ	-	-	食塩相当量	2.6 g	鉄	1.5 mg	ビタミンC	31 mg
	白菜と人参の中華和え	-	-	-	-	-	-	-	-
8/19(水)	豆腐ハンバーグ 和風ソース	熱量	423 kcal	炭水化物	37.3 g	カリウム	584 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	66 μg
	揚げじゃが芋のキーマカレーソース	たんぱく質	15.7 g	糖質	32.8 g	カルシウム	69 mg	ビタミンB1	0.22 mg
	玉子といんげんの炒め物	脂質	24.3 g	食物繊維	4.5 g	リン	184 mg	ビタミンB2	0.21 mg
	人参の粒マスタードサラダ	-	-	食塩相当量	2.7 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	29 mg
	もやしと高菜のソテー	-	-	-	-	-	-	-	-
8/20(木)	豚肉とじゃが芋のひじき炒め	熱量	346 kcal	炭水化物	28.1 g	カリウム	558 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	86 μg
	餃子 酢醤油だれ	たんぱく質	15.4 g	糖質	22.5 g	カルシウム	78 mg	ビタミンB1	0.41 mg
	花野菜のコールスローサラダ	脂質	20.1 g	食物繊維	5.6 g	リン	191 mg	ビタミンB2	0.21 mg
	蓮根の真砂和え	-	-	食塩相当量	2.5 g	鉄	2.3 mg	ビタミンC	40 mg
	ほうれん草のだし煮	-	-	-	-	-	-	-	-
8/21(金)	ワタミファームの有機大根使用！国産サンマのみぞれあん	熱量	350 kcal	炭水化物	24.4 g	カリウム	381 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	164 μg
	キャベツとウインナーのトマトパスタ	たんぱく質	13.1 g	糖質	21.3 g	カルシウム	58 mg	ビタミンB1	0.11 mg
	なすの南蛮風	脂質	23.3 g	食物繊維	3.1 g	リン	147 mg	ビタミンB2	0.19 mg
	とうもろこしの白和え	-	-	食塩相当量	3.2 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	15 mg
	いんげんとツナのナムル	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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。

まごころダブル_栄養成分表（5日間）

日付	献立	栄養成分							
8/17(月)	鶏肉と春雨の洋風炒め	熱量	475 kcal	炭水化物	33.4 g	カリウム	661 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	105 µg
	鮭フライ 美幌峠牧場生乳で作ったホワイトソースがけ	たんぱく質	24.3 g	糖質	29.8 g	カルシウム	114 mg	ビタミンB1	0.17 mg
	もやしとチンゲン菜の豆腐そぼろ	脂質	27.8 g	食物繊維	3.6 g	リン	212 mg	ビタミンB2	0.16 mg
	シャキシャキごぼうサラダ	-	-	食塩相当量	3.6 g	鉄	2.2 mg	ビタミンC	17 mg
	昆布豆	-	-	-	-	-	-	-	-
8/18(火)	豚肉と小松菜の玉子中華炒め	熱量	498 kcal	炭水化物	30.6 g	カリウム	576 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	154 µg
	国産イワシの梅煮	たんぱく質	23.5 g	糖質	27.0 g	カルシウム	112 mg	ビタミンB1	0.50 mg
	さつま芋と大豆の甘辛煮	脂質	31.7 g	食物繊維	3.6 g	リン	260 mg	ビタミンB2	0.29 mg
	海鮮しゅうまい	-	-	食塩相当量	3.2 g	鉄	2.1 mg	ビタミンC	33 mg
	白菜と人参の中華和え	-	-	-	-	-	-	-	-
8/19(水)	豆腐ハンバーグ 和風ソース	熱量	454 kcal	炭水化物	29.4 g	カリウム	544 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	57 µg
	あさりと鶏肉の野菜和風あん	たんぱく質	25.2 g	糖質	26.0 g	カルシウム	90 mg	ビタミンB1	0.20 mg
	玉子といんげんの炒め物	脂質	26.9 g	食物繊維	3.4 g	リン	279 mg	ビタミンB2	0.20 mg
	人参の粒マスタードサラダ	-	-	食塩相当量	3.6 g	鉄	6.3 mg	ビタミンC	18 mg
	もやしと高菜のソテー	-	-	-	-	-	-	-	-
8/20(木)	エビフライ&アジフライ	熱量	459 kcal	炭水化物	39.0 g	カリウム	566 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	168 µg
	豚肉とじゃが芋のひじき炒め	たんぱく質	21.1 g	糖質	33.4 g	カルシウム	94 mg	ビタミンB1	0.41 mg
	花野菜のコールスローサラダ	脂質	25.8 g	食物繊維	5.6 g	リン	244 mg	ビタミンB2	0.22 mg
	蓮根の真砂和え	-	-	食塩相当量	2.3 g	鉄	2.3 mg	ビタミンC	36 mg
	ほうれん草のだし煮	-	-	-	-	-	-	-	-
8/21(金)	鶏肉の照り焼き 卵黄ソース	熱量	451 kcal	炭水化物	33.7 g	カリウム	719 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	54 µg
	ワタミファームの有機大根使用！国産サンマのみぞれあん	たんぱく質	24.4 g	糖質	30.1 g	カルシウム	52 mg	ビタミンB1	0.19 mg
	なすの南蛮風	脂質	25.0 g	食物繊維	3.6 g	リン	330 mg	ビタミンB2	0.37 mg
	とうもろこしの白和え	-	-	食塩相当量	4.0 g	鉄	2.1 mg	ビタミンC	15 mg
	いんげんとツナのナムル	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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。

まごころ小箱_栄養成分表（5日間）

日付	献立	栄養成分							
8/17(月)	白飯	熱量	354 kcal	炭水化物	51.8 g	カリウム	224 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	103 μg
	白だし香る 牛肉じゃが	たんぱく質	9.5 g	糖質	49.0 g	カルシウム	25 mg	ビタミンB1	0.12 mg
	こうや豆腐と人参の炊き合わせ	脂質	12.1 g	食物繊維	2.8 g	リン	110 mg	ビタミンB2	0.06 mg
	ゴーヤのツナマヨサラダ	-	-	食塩相当量	1.3 g	鉄	1.2 mg	ビタミンC	13 mg
	金時豆	-	-	-	-	-	-	-	-
8/18(火)	白飯	熱量	354 kcal	炭水化物	49.2 g	カリウム	258 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	60 μg
	白身魚フライ 昆布だしを利かせたタルタルソース	たんぱく質	9.9 g	糖質	47.5 g	カルシウム	64 mg	ビタミンB1	0.08 mg
	豆腐そぼろの炒り煮	脂質	13.3 g	食物繊維	1.7 g	リン	104 mg	ビタミンB2	0.08 mg
	ほうれん草のサラダ	-	-	食塩相当量	1.3 g	鉄	1.1 mg	ビタミンC	14 mg
	昆布煮	-	-	-	-	-	-	-	-
8/19(水)	白飯	熱量	379 kcal	炭水化物	58.6 g	カリウム	412 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人参使用！豚肉と玉ねぎの人参だしソース	たんぱく質	12.0 g	糖質	56.1 g	カルシウム	55 mg	ビタミンB1	0.29 mg
	さつま芋の煮物	脂質	10.6 g	食物繊維	2.5 g	リン	171 mg	ビタミンB2	0.14 mg
	ほうれん草とあさりの酢味噌和え	-	-	食塩相当量	1.6 g	鉄	3.4 mg	ビタミンC	20 mg
	白菜と薄揚げのお浸し	-	-	-	-	-	-	-	-
8/20(木)	白飯	熱量	317 kcal	炭水化物	51.7 g	カリウム	362 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	53 μg
	ブリの照り焼き	たんぱく質	10.3 g	糖質	48.2 g	カルシウム	37 mg	ビタミンB1	0.17 mg
	豚肉と野菜の炒め物	脂質	8.4 g	食物繊維	3.5 g	リン	132 mg	ビタミンB2	0.12 mg
	青のりポテトビーンズ	-	-	食塩相当量	1.4 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	14 mg
	わかめとねぎのナムル	-	-	-	-	-	-	-	-
8/21(金)	白飯	熱量	384 kcal	炭水化物	53.0 g	カリウム	229 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	23 μg
	甘エビ入りクリームコロッケ	たんぱく質	10.1 g	糖質	50.1 g	カルシウム	44 mg	ビタミンB1	0.10 mg
	豚肉と白菜のとろーり煮	脂質	15.1 g	食物繊維	2.9 g	リン	128 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	蒸し鶏とブロッコリーのおかか和え	-	-	食塩相当量	1.1 g	鉄	1.2 mg	ビタミンC	27 mg
	いんげんと人参のお浸し	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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。

まごころ手鞠_栄養成分表（5日間）

日付	献立	栄養成分							
8/17(月)	白だし香る 牛肉じゃが	熱量	249 kcal	炭水化物	21.0 g	カリウム	293 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	167 μg
	こうや豆腐と人参の炊き合わせ	たんぱく質	8.8 g	糖質	17.3 g	カルシウム	34 mg	ビタミンB1	0.12 mg
	ゴーヤのツナマヨサラダ	脂質	14.4 g	食物繊維	3.7 g	リン	95 mg	ビタミンB2	0.07 mg
	金時豆	-	-	食塩相当量	1.8 g	鉄	1.2 mg	ビタミンC	16 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
8/18(火)	白身魚フライ 昆布だしを利かせたタルタルソース	熱量	272 kcal	炭水化物	21.9 g	カリウム	459 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	40 μg
	豆腐そぼろの炒り煮	たんぱく質	11.9 g	糖質	19.8 g	カルシウム	81 mg	ビタミンB1	0.09 mg
	しば漬けと切干大根の甘酢和え	脂質	15.7 g	食物繊維	2.1 g	リン	100 mg	ビタミンB2	0.11 mg
	昆布煮	-	-	食塩相当量	1.9 g	鉄	0.9 mg	ビタミンC	6 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
8/19(水)	ワタミファームの有機人参使用！豚肉と玉ねぎの人参だしソース	熱量	254 kcal	炭水化物	23.9 g	カリウム	496 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	129 μg
	さつま芋の煮物	たんぱく質	11.4 g	糖質	21.0 g	カルシウム	75 mg	ビタミンB1	0.33 mg
	ほうれん草とあさりの酢味噌和え	脂質	12.3 g	食物繊維	2.9 g	リン	156 mg	ビタミンB2	0.18 mg
	チンゲン菜と薄揚げの和え物	-	-	食塩相当量	2.0 g	鉄	3.2 mg	ビタミンC	28 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
8/20(木)	ブリの揚げ煮	熱量	241 kcal	炭水化物	18.6 g	カリウム	427 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	139 μg
	豚肉と野菜の炒め物	たんぱく質	10.6 g	糖質	14.7 g	カルシウム	40 mg	ビタミンB1	0.22 mg
	青のりポテトビーンズ	脂質	14.7 g	食物繊維	3.9 g	リン	112 mg	ビタミンB2	0.19 mg
	わかめとねぎのナムル	-	-	食塩相当量	1.7 g	鉄	1.1 mg	ビタミンC	10 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
8/21(金)	コーンクリームコロッケ	熱量	263 kcal	炭水化物	26.7 g	カリウム	207 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	8 μg
	豚肉と白菜のとろーり煮	たんぱく質	9.5 g	糖質	22.0 g	カルシウム	41 mg	ビタミンB1	0.19 mg
	蒸し鶏とブロッコリーのおかか和え	脂質	13.5 g	食物繊維	4.8 g	リン	128 mg	ビタミンB2	0.12 mg
	いんげんのごま和え	-	-	食塩相当量	1.3 g	鉄	1.1 mg	ビタミンC	25 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							
8/17(月)	白飯	熱量	289 kcal	炭水化物	40.7 g	カリウム	217 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	60 μg
	白だし香る 牛肉じゃが	たんぱく質	7.2 g	糖質	38.0 g	カルシウム	22 mg	ビタミンB1	0.11 mg
	ゴーヤのツナマヨサラダ	脂質	10.9 g	食物繊維	2.7 g	リン	99 mg	ビタミンB2	0.05 mg
	金時豆	-	-	食塩相当量	0.9 g	鉄	1.1 mg	ビタミンC	13 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
8/18(火)	白飯	熱量	276 kcal	炭水化物	37.9 g	カリウム	261 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	28 μg
	白身魚フライ 昆布だしを利かせたタルタルソース	たんぱく質	8.5 g	糖質	36.7 g	カルシウム	53 mg	ビタミンB1	0.06 mg
	豆腐そぼろの炒り煮	脂質	10.1 g	食物繊維	1.2 g	リン	79 mg	ビタミンB2	0.06 mg
	昆布煮	-	-	食塩相当量	1.1 g	鉄	0.9 mg	ビタミンC	3 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
8/19(水)	白飯	熱量	289 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)	82 μg
	ワタミファームの有機人参使用！豚肉と玉ねぎの人参だしソース	たんぱく質	10.9 g	糖質	36.2 g	カルシウム	45 mg	ビタミンB1	0.25 mg
	ほうれん草とあさりの酢味噌和え	脂質	10.4 g	食物繊維	1.8 g	リン	144 mg	ビタミンB2	0.13 mg
	白菜と薄揚げのお浸し	-	-	食塩相当量	1.3 g	鉄	3.1 mg	ビタミンC	13 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
8/20(木)	白飯	熱量	235 kcal	炭水化物	36.0 g	カリウム	226 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	52 μg
	ブリの照り焼き	たんぱく質	8.0 g	糖質	34.2 g	カルシウム	31 mg	ビタミンB1	0.12 mg
	豚肉と野菜の炒め物	脂質	7.1 g	食物繊維	1.9 g	リン	97 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	わかめとねぎのナムル	-	-	食塩相当量	1.2 g	鉄	0.9 mg	ビタミンC	11 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
8/21(金)	白飯	熱量	325 kcal	炭水化物	41.5 g	カリウム	170 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	24 μg
	甘エビ入りクリームコロッケ	たんぱく質	7.2 g	糖質	39.8 g	カルシウム	33 mg	ビタミンB1	0.12 mg
	豚肉と白菜のとろーり煮	脂質	14.7 g	食物繊維	1.7 g	リン	84 mg	ビタミンB2	0.07 mg
	いんげんと人参のお浸し	-	-	食塩相当量	0.9 g	鉄	0.9 mg	ビタミンC	12 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）

8/17(月)	白飯	白飯	無し
	白だし香る 牛肉じゃが	じゃが芋の煮物 牛肉じゃが グリーンピース	小麦・さば・大豆・りんご・ゼラチン 小麦・牛肉・さば・大豆 無し
	こうや豆腐と人参の炊き合わせ	こうや豆腐の煮物 人参の煮物	卵・小麦・さば・大豆 小麦・大豆・鶏肉
	ゴーヤのツナマヨサラダ	ツナマヨサラダ ゴーヤ	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご 無し
	金時豆	金時豆	無し
8/18(火)	黒米入りご飯	黒米入りご飯	無し
	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 タルタルソース	小麦・大豆 卵・小麦・大豆
	豆腐そぼろの炒り煮	豆腐そぼろの炒り煮	小麦・大豆
8/19(水)	白飯		
	ワタミファームの有機人参使用！豚肉と玉ねぎの人参だしソース	豚肉と玉ねぎの炒め物 キャベツと玉ねぎの炒め物 人参だしソース	小麦・大豆・豚肉 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・さば・大豆・ゼラチン
	里芋とこんにゃくの煮物	里芋の煮物 こんにゃくの煮物	小麦・大豆・鶏肉 小麦・大豆
8/20(木)	白飯		
	ブリの揚げ煮	ブリの揚げ煮 いんげん金平	小麦・大豆 小麦・さば・大豆
8/21(金)	味噌そぼろご飯	豚肉と野菜の炒め物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	コーンクリームコロッケ	コーンクリームコロッケ スパゲティーパセリ	小麦・乳成分・大豆・ゼラチン 小麦
	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

* 『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）

8/17(月)	鮭フライ 美幌峠牧場生乳で作ったホワイトソースがけ	鮭フライ 美幌峠牧場生乳使用ホワイトソース パセリ	小麦・さけ・大豆 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 無し
	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
	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
8/18(火)	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
	昆布豆	昆布豆	小麦・大豆・ゼラチン
	豚肉と小松菜の玉子中華炒め	豚肉とキャベツの中華炒め 小松菜と玉子の炒め物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
8/19(水)	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
	さつま芋と大豆の甘辛煮	さつま芋と大豆の甘辛煮	小麦・大豆・ごま
	切干大根の青じそサラダ	切干大根の青じそサラダ	卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
8/20(木)	白菜と人参の中華和え	白菜と人参の中華和え	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	豆腐ハンバーグ 和風ソース	豆腐ハンバーグ 和風ソース 和風スパゲティー ブロッコリー	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 小麦・大豆 小麦・大豆 無し
	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
	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
8/21(金)			
	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
	もやしと高菜のソテー	もやしと高菜のソテー	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
8/22(土)	豚肉とじゃが芋のひじき炒め	豚肉とひじきの炒め物 じゃが芋の和風煮 平さやいんげん	小麦・さば・大豆・豚肉 小麦・さば・大豆・りんご・ゼラチン 無し
	餃子 酢醤油だれ	餃子 酢醤油だれ	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆・ゼラチン・ごま
	花野菜のコールスローサラダ	花野菜のコールスローサラダ	小麦・大豆
8/23(日)	蓮根の真砂和え	蓮根の真砂和え	小麦・大豆・ゼラチン・ごま
	ほうれん草のだし煮	ほうれん草のだし煮	小麦・さば・大豆
8/24(月)	ワタミファームの有機大根使用！国産サンマのみぞれあん	サンマ おろしあん 玉子焼き	無し 小麦・大豆・ゼラチン 卵・小麦・乳成分・大豆
	キャベツとウインナーのトマトパスタ	キャベツとウインナーのトマトパスタ 香りパン粉	小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 小麦
	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
8/25(火)	とうもろこしの白和え	とうもろこしの白和え	卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・豚肉・ごま
	いんげんとツナのナムル	いんげんとツナのナムル	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。

まごころダブル_アレルギー表（5日間）

8/17(月)	鶏肉と春雨の洋風炒め	鶏肉の洋風炒め	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
		春雨の洋風炒め	小麦・乳成分・大豆・鶏肉
	鮭フライ 美幌峠牧場生乳で作ったホワイトソースがけ	鮭フライ	小麦・さけ・大豆
		美幌峠牧場生乳使用ホワイトソース	卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉
		パセリ	無し
8/18(火)	豚肉と小松菜の玉子中華炒め	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
	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
	昆布豆	昆布豆	小麦・大豆・ゼラチン
8/19(水)	豆腐ハンバーグ 和風ソース	豚肉とキャベツの中華炒め	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
		小松菜と玉子の炒め物	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	国産イワシの梅煮	イワシの梅煮	小麦・大豆
		薄揚げとこんにゃくの炒り煮	小麦・大豆・ごま
8/20(木)	さつま芋と大豆の甘辛煮	さつま芋と大豆の甘辛煮	小麦・大豆・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
	白菜と人参の中華和え	白菜と人参の中華和え	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
8/21(金)	豆腐ハンバーグ 和風ソース	豆腐ハンバーグ	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉
		和風ソース	小麦・大豆
		和風スパゲティー	小麦・大豆
	あさりと鶏肉の野菜和風あん	フロッコリー	無し
		鶏肉のだし煮 生姜風味	小麦・さば・大豆・鶏肉
		野菜あん	小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
8/22(土)	玉子といんげんの炒め物	あさり	無し
		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
	もやしと高菜のソテー	もやしと高菜のソテー	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
8/23(日)	エビフライ&アジフライ	エビフライ	小麦・えび
		アジフライ	小麦・大豆
		スパゲティーパセリ	小麦
	豚肉とじゃが芋のひじき炒め		
		豚肉とひじきの炒め物	小麦・さば・大豆・豚肉
		じゃが芋の和風煮	小麦・さば・大豆・りんご・ゼラチン
8/24(月)	花野菜のコールスローサラダ	平さやいんげん	無し
		花野菜のコールスローサラダ	小麦・大豆
	蓮根の真砂和え	蓮根の真砂和え	小麦・大豆・ゼラチン・ごま
	ほうれん草のだし煮	ほうれん草のだし煮	小麦・さば・大豆
8/25(火)	鶏肉の照り焼き 卵黄ソース	鶏肉の照り焼き	小麦・大豆・鶏肉
		和風スパゲティー	小麦・大豆
		卵黄ソース	卵・乳成分・大豆・ゼラチン
	ワタミファームの有機大根使用！国産サンマのみぞれあん		
		サンマ	無し
		おろしあん	小麦・大豆・ゼラチン
8/26(水)	なすの南蛮風	椎茸の煮物	小麦・大豆
		なすの南蛮風	小麦・大豆
		南蛮風ジュレ	小麦・大豆・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・乳成分・えび・かに・大豆・豚肉・ごま
8/27(木)	いんげんとツナのナムル		
		いんげんとツナのナムル	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。

まごころ小箱_アレルギー表（5日間）

8/17(月)	白飯	白飯	無し
	白だし香る 牛肉じゃが	じゃが芋の煮物 牛肉のだし煮 グリーンピース	小麦・さば・大豆・りんご・ゼラチン 小麦・牛肉・さば・大豆 無し
	こうや豆腐と人参の炊き合わせ	こうや豆腐の煮物 人参の煮物	卵・小麦・さば・大豆 小麦・大豆・鶏肉
	ゴーヤのツナマヨサラダ	ツナマヨサラダ ゴーヤ	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご 無し
	金時豆	金時豆	無し
8/18(火)	白飯	白飯	無し
	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 タルタルソース	小麦・大豆 卵・小麦・大豆
	豆腐そぼろの炒り煮	豆腐そぼろの炒り煮	小麦・大豆
	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
	昆布煮	昆布煮	小麦・大豆
8/19(水)	白飯	白飯	無し
	ワタミファームの有機人参使用！ 豚肉と玉ねぎの人参だしソース	豚肉と玉ねぎの炒め物 キャベツと玉ねぎの炒め物 人参だしソース	小麦・大豆・豚肉 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・さば・大豆・ゼラチン
	さつま芋の煮物	さつま芋の煮物	小麦・大豆
	ほうれん草とあさりの酢味噌和え	ほうれん草とあさりの酢味噌和え	小麦・大豆
	白菜と薄揚げのお浸し	白菜と薄揚げのお浸し	小麦・さば・大豆
8/20(木)	白飯	白飯	無し
	ブリの照り焼き	ブリの照り焼き 蓮根といんげんの炒り煮	小麦・大豆 小麦・大豆・ごま
	豚肉と野菜の炒め物	豚肉と野菜の炒め物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	青のりポテトビーンズ	青のりポテトビーンズ	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
8/21(金)	白飯	白飯	無し
	甘エビ入りクリームコロッケ	甘エビ入りクリームコロッケ	小麦・乳成分・えび・大豆・鶏肉・ゼラチン
	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
	蒸し鶏とブロッコリーのおかか和え	蒸し鶏とブロッコリーのおかか和え	小麦・大豆・鶏肉
	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

* 『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）

8/17(月)	白だし香る 牛肉じゃが	じゃが芋の煮物 牛肉じゃが グリーンピース	小麦・さば・大豆・りんご・ゼラチン 小麦・牛肉・さば・大豆 無し
	こうや豆腐と人参の炊き合わせ	こうや豆腐の煮物 人参の煮物	卵・小麦・さば・大豆 小麦・大豆・鶏肉
	ゴーヤのツナマヨサラダ	ツナマヨサラダ ゴーヤ	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご 無し
	金時豆	金時豆	無し
8/18(火)	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 タルタルソース	小麦・大豆 卵・小麦・大豆
	豆腐そぼろの炒り煮	豆腐そぼろの炒り煮	小麦・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
	昆布煮	昆布煮	小麦・大豆
8/19(水)	ワタミファームの有機人参使用！豚肉と玉ねぎの人参だしソース	豚肉と玉ねぎの炒め物 キャベツと玉ねぎの炒め物 人参だしソース	小麦・大豆・豚肉 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・さば・大豆・ゼラチン
	さつま芋の煮物	さつま芋の煮物 オクラ	小麦・大豆 小麦・大豆
	ほうれん草とあさりの酢味噌和え	ほうれん草とあさりの酢味噌和え	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
8/20(木)	ブリの揚げ煮	ブリの揚げ煮 いんげん金平	小麦・大豆 小麦・さば・大豆
	豚肉と野菜の炒め物	豚肉と野菜の炒め物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	青のりポテトビーンズ	青のりポテトビーンズ	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
8/21(金)	コーンクリームコロッケ	コーンクリームコロッケ スパゲティーパセリ	小麦・乳成分・大豆・ゼラチン 小麦
	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
	蒸し鶏とブロッコリーのおかか和え	蒸し鶏とブロッコリーのおかか和え	小麦・大豆・鶏肉
	いんげんのごま和え	いんげんのごま和え	小麦・大豆・ごま

* 『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）

8/17(月)			
	白飯	白飯	無し
	白だし香る 牛肉じゃが	じゃが芋の煮物 牛肉のだし煮 グリーンピース	小麦・さば・大豆・りんご・ゼラチン 小麦・牛肉・さば・大豆 無し
	ゴーヤのツナマヨサラダ	ツナマヨサラダ ゴーヤ	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご 無し
8/18(火)	金時豆	金時豆	無し
	白飯	白飯	無し
	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 タルタルソース	小麦・大豆 卵・小麦・大豆
8/19(水)	豆腐そぼろの炒り煮	豆腐そぼろの炒り煮	小麦・大豆
	昆布煮	昆布煮	小麦・大豆
	白飯	白飯	無し
8/20(木)	ワタミファームの有機人参使用！ 豚肉と玉ねぎの人参だしソース	豚肉と玉ねぎの炒め物 キャベツと玉ねぎの炒め物 人参だしソース	小麦・大豆・豚肉 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・さば・大豆・ゼラチン
	ほうれん草とあさりの酢味噌和え	ほうれん草とあさりの酢味噌和え	小麦・大豆
	白菜と薄揚げのお浸し	白菜と薄揚げのお浸し	小麦・さば・大豆
	白飯	白飯	無し
8/21(金)	ブリの照り焼き	ブリの照り焼き 蓮根といんげんの炒り煮	小麦・大豆 小麦・大豆・ごま
	豚肉と野菜の炒め物	豚肉と野菜の炒め物	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
	白飯	白飯	無し
	甘エビ入りクリームコロッケ	甘エビ入りクリームコロッケ	小麦・乳成分・えび・大豆・鶏肉・ゼラチン
	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
	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

* 『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。