

まごころおかず_栄養成分表（5日間）

日付	献立	栄養成分							
8/24(月)	チキン南蛮 有機きく芋のタルタルソース	熱量	407 kcal	炭水化物	34.4 g	カリウム	682 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	60 μg
	花野菜と五穀のトマトドレッシングサラダ	たんぱく質	13.3 g	糖質	28.2 g	カルシウム	112 mg	ビタミンB1	0.14 mg
	切干大根と枝豆の煮物	脂質	25.2 g	食物繊維	6.2 g	リン	157 mg	ビタミンB2	0.13 mg
	蓮根とこんにゃくの金平	-	-	食塩相当量	2.3 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	46 mg
	春菊と薄揚げの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-
8/25(火)	白身魚の中華風野菜あん	熱量	446 kcal	炭水化物	25.8 g	カリウム	716 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	113 μg
	豚肉ともやしのニラ炒め	たんぱく質	20.3 g	糖質	21.2 g	カルシウム	72 mg	ビタミンB1	0.38 mg
	じゃが芋といんげんのあおさ炒め	脂質	29.9 g	食物繊維	4.6 g	リン	245 mg	ビタミンB2	0.19 mg
	ブロッコリーとハムのサラダ	-	-	食塩相当量	2.8 g	鉄	1.4 mg	ビタミンC	32 mg
	煮豆	-	-	-	-	-	-	-	-
8/26(水)	牛すき煮～特製だし仕立て～	熱量	344 kcal	炭水化物	25.1 g	カリウム	446 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	210 μg
	カニカマの天ぷら 天つゆジュレ	たんぱく質	13.7 g	糖質	21.7 g	カルシウム	110 mg	ビタミンB1	0.09 mg
	ひき肉と野菜の炒め物	脂質	20.6 g	食物繊維	3.4 g	リン	152 mg	ビタミンB2	0.15 mg
	たけのこの姫皮とグリーンピースの和え物	-	-	食塩相当量	2.5 g	鉄	1.9 mg	ビタミンC	17 mg
	南瓜とひじきの甘煮	-	-	-	-	-	-	-	-
8/27(木)	とんかつ オリジナルソース	熱量	362 kcal	炭水化物	34.4 g	カリウム	446 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	114 μg
	枝豆のふわふわ豆腐	たんぱく質	13.3 g	糖質	30.7 g	カルシウム	58 mg	ビタミンB1	0.23 mg
	じゃが芋とひじきの煮物	脂質	19.8 g	食物繊維	3.7 g	リン	120 mg	ビタミンB2	0.13 mg
	いんげんとコーンのマヨサラダ	-	-	食塩相当量	2.4 g	鉄	2.0 mg	ビタミンC	16 mg
	もやしと人参のポン酢和え	-	-	-	-	-	-	-	-
8/28(金)	直火で焼いたハンバーグステーキオニオンペッパーソース	熱量	378 kcal	炭水化物	27.5 g	カリウム	515 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	160 μg
	豆腐チャンプルー	たんぱく質	19.0 g	糖質	24.7 g	カルシウム	60 mg	ビタミンB1	0.38 mg
	お麴のひき肉あんかけ	脂質	21.6 g	食物繊維	2.8 g	リン	202 mg	ビタミンB2	0.21 mg
	切干大根の彩りサラダ	-	-	食塩相当量	3.1 g	鉄	1.5 mg	ビタミンC	18 mg
	ほうれん草のからし和え	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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。

まごころ御膳_栄養成分表（5日間）

日付	献立	栄養成分							
8/24(月)	白飯	熱量	472 kcal	炭水化物	69.6 g	カリウム	437 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	128 μg
	和風ハンバーグ	たんぱく質	13.5 g	糖質	66.3 g	カルシウム	36 mg	ビタミンB1	0.19 mg
	じゃがバタコーン	脂質	16.1 g	食物繊維	3.3 g	リン	189 mg	ビタミンB2	0.16 mg
	ブロッコリーと蒸し鶏の和え物	-	-	食塩相当量	1.6 g	鉄	1.5 mg	ビタミンC	21 mg
	人参とツナの炒め物	-	-	-	-	-	-	-	-
8/25(火)	サーモン菜飯	熱量	470 kcal	炭水化物	67.4 g	カリウム	258 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	65 μg
	豚肉の生姜焼き	たんぱく質	15.3 g	糖質	63.3 g	カルシウム	69 mg	ビタミンB1	0.38 mg
	冬瓜の煮物	脂質	15.9 g	食物繊維	4.1 g	リン	221 mg	ビタミンB2	0.18 mg
	切干大根の青じそサラダ	-	-	食塩相当量	2.5 g	鉄	1.6 mg	ビタミンC	30 mg
	うぐいす豆	-	-	-	-	-	-	-	-
8/26(水)	白飯	熱量	470 kcal	炭水化物	71.2 g	カリウム	429 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	15 μg
	白身魚 白味噌ごまだれ	たんぱく質	13.8 g	糖質	68.1 g	カルシウム	78 mg	ビタミンB1	0.15 mg
	ひじきと枝豆の炒り豆腐	脂質	14.8 g	食物繊維	3.1 g	リン	212 mg	ビタミンB2	0.14 mg
	マカロニの真砂クリーム煮	-	-	食塩相当量	1.8 g	鉄	2.0 mg	ビタミンC	5 mg
	大根とこんにゃくのサイコロ煮	-	-	-	-	-	-	-	-
8/27(木)	白飯	熱量	471 kcal	炭水化物	68.5 g	カリウム	343 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	113 μg
	国産サンマの煮付け	たんぱく質	12.2 g	糖質	66.1 g	カルシウム	109 mg	ビタミンB1	0.13 mg
	麻婆なす	脂質	16.9 g	食物繊維	2.4 g	リン	167 mg	ビタミンB2	0.13 mg
	あおさポテトサラダ	-	-	食塩相当量	2.1 g	鉄	1.5 mg	ビタミンC	11 mg
	ほうれん草のだし煮	-	-	-	-	-	-	-	-
8/28(金)	わかめご飯	熱量	483 kcal	炭水化物	63.6 g	カリウム	395 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	173 μg
	鶏の唐揚げ ねぎ塩おろし	たんぱく質	19.8 g	糖質	60.0 g	カルシウム	64 mg	ビタミンB1	0.23 mg
	ほうれん草と玉子の炒め物	脂質	17.2 g	食物繊維	3.6 g	リン	211 mg	ビタミンB2	0.39 mg
	豆豆サラダ	-	-	食塩相当量	3.2 g	鉄	1.8 mg	ビタミンC	10 mg
	キャベツのしば漬け和え	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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。

まごころダブル_栄養成分表（5日間）

日付	献立	栄養成分							
8/24(月)	チキン南蛮 有機きく芋のタルタルソース	熱量	512 kcal	炭水化物	33.1 g	カリウム	744 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	196 μg
	イカと豚肉の中華炒め	たんぱく質	19.9 g	糖質	27.7 g	カルシウム	150 mg	ビタミンB1	0.31 mg
	切干大根と枝豆の煮物	脂質	34.4 g	食物繊維	5.5 g	リン	248 mg	ビタミンB2	0.20 mg
	蓮根とこんにゃくの金平	-	-	食塩相当量	3.0 g	鉄	2.0 mg	ビタミンC	29 mg
	春菊と薄揚げの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-
8/25(火)	豚肉と野菜のだし煮 生姜風味	熱量	519 kcal	炭水化物	30.7 g	カリウム	921 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	162 μg
	白身魚の中華風野菜あん	たんぱく質	24.6 g	糖質	25.7 g	カルシウム	76 mg	ビタミンB1	0.55 mg
	じゃが芋といんげんのあおさ炒め	脂質	33.6 g	食物繊維	5.0 g	リン	300 mg	ビタミンB2	0.24 mg
	ブロッコリーとハムのサラダ	-	-	食塩相当量	3.5 g	鉄	1.6 mg	ビタミンC	32 mg
	煮豆	-	-	-	-	-	-	-	-
8/26(水)	牛すき煮～特製だし仕立て～	熱量	458 kcal	炭水化物	29.0 g	カリウム	728 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	235 μg
	サーモンの塩焼き	たんぱく質	23.2 g	糖質	23.7 g	カルシウム	130 mg	ビタミンB1	0.19 mg
	ひき肉と野菜の炒め物	脂質	27.0 g	食物繊維	5.3 g	リン	293 mg	ビタミンB2	0.29 mg
	たけのこの姫皮とグリーンピースの和え物	-	-	食塩相当量	3.2 g	鉄	2.5 mg	ビタミンC	21 mg
	南瓜とひじきの甘煮	-	-	-	-	-	-	-	-
8/27(木)	とんかつ＆メンチカツ オリジナルソース	熱量	493 kcal	炭水化物	45.9 g	カリウム	735 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	101 μg
	エビと絹揚げのそぼろ炒め煮	たんぱく質	18.4 g	糖質	41.1 g	カルシウム	93 mg	ビタミンB1	0.34 mg
	じゃが芋とひじきの煮物	脂質	26.9 g	食物繊維	4.8 g	リン	209 mg	ビタミンB2	0.18 mg
	いんげんとコーンのマヨサラダ	-	-	食塩相当量	3.1 g	鉄	2.8 mg	ビタミンC	21 mg
	もやしと人参のポン酢和え	-	-	-	-	-	-	-	-
8/28(金)	豚肉となすのポン酢ジュレ ゆず風味	熱量	471 kcal	炭水化物	36.9 g	カリウム	647 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	184 μg
	赤魚の煮付け	たんぱく質	21.5 g	糖質	31.6 g	カルシウム	77 mg	ビタミンB1	0.52 mg
	お麴のひき肉あんかけ	脂質	26.4 g	食物繊維	5.3 g	リン	249 mg	ビタミンB2	0.27 mg
	ポテトサラダ	-	-	食塩相当量	3.3 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	20 mg
	ほうれん草のからし和え	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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。

まごころ小箱_栄養成分表（5日間）

日付	献立	栄養成分							
8/24(月)	白飯	熱量	360 kcal	炭水化物	52.9 g	カリウム	366 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	110 µg
	和風ハンバーグ	たんぱく質	10.7 g	糖質	49.7 g	カルシウム	29 mg	ビタミンB1	0.13 mg
	じゃがバター	脂質	12.3 g	食物繊維	3.3 g	リン	139 mg	ビタミンB2	0.11 mg
	ブロッコリーと蒸し鶏の和え物	-	-	食塩相当量	1.6 g	鉄	1.2 mg	ビタミンC	28 mg
	人参とツナの炒め物	-	-	-	-	-	-	-	-
8/25(火)	白飯	熱量	327 kcal	炭水化物	51.2 g	カリウム	233 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	47 µg
	豚肉の生姜焼き	たんぱく質	9.1 g	糖質	48.5 g	カルシウム	28 mg	ビタミンB1	0.23 mg
	冬瓜と人参の煮物	脂質	9.8 g	食物繊維	2.7 g	リン	137 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	わかめと切干大根のツナサラダ	-	-	食塩相当量	1.5 g	鉄	1.1 mg	ビタミンC	19 mg
	うぐいす豆	-	-	-	-	-	-	-	-
8/26(水)	白飯	熱量	338 kcal	炭水化物	53.8 g	カリウム	320 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	61 µg
	カレイの唐揚げ 南蛮風	たんぱく質	11.4 g	糖質	51.1 g	カルシウム	52 mg	ビタミンB1	0.13 mg
	ひじきと枝豆の炒り豆腐	脂質	9.0 g	食物繊維	2.7 g	リン	155 mg	ビタミンB2	0.17 mg
	マカロニの真砂クリーム煮	-	-	食塩相当量	1.1 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	13 mg
	大根のおかか和え	-	-	-	-	-	-	-	-
8/27(木)	白飯	熱量	331 kcal	炭水化物	48.9 g	カリウム	246 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	128 µg
	銀ヒラスの西京焼き	たんぱく質	8.7 g	糖質	47.0 g	カルシウム	30 mg	ビタミンB1	0.12 mg
	麻婆なす	脂質	11.6 g	食物繊維	1.9 g	リン	118 mg	ビタミンB2	0.09 mg
	あおさポテトサラダ	-	-	食塩相当量	1.5 g	鉄	1.0 mg	ビタミンC	7 mg
	ほうれん草のだし煮	-	-	-	-	-	-	-	-
8/28(金)	白飯	熱量	363 kcal	炭水化物	48.8 g	カリウム	250 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	90 µg
	鶏の唐揚げ ねぎ塩おろし	たんぱく質	13.4 g	糖質	45.5 g	カルシウム	52 mg	ビタミンB1	0.18 mg
	ほうれん草と玉子の炒め物	脂質	13.4 g	食物繊維	3.4 g	リン	154 mg	ビタミンB2	0.23 mg
	豆豆サラダ	-	-	食塩相当量	1.5 g	鉄	1.5 mg	ビタミンC	23 mg
	キャベツと葉大根の梅おかか和え	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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。

まごころ手鞠_栄養成分表（5日間）

日付	献立	栄養成分							
8/24(月)	和風ハンバーグ	熱量	242 kcal	炭水化物	19.1 g	カリウム	418 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	128 µg
	じゃがバタコーン	たんぱく質	9.6 g	糖質	16.2 g	カルシウム	34 mg	ビタミンB1	0.15 mg
	ブロッコリーと蒸し鶏の和え物	脂質	14.7 g	食物繊維	3.0 g	リン	129 mg	ビタミンB2	0.14 mg
	人参とツナの炒め物	-	-	食塩相当量	1.6 g	鉄	1.0 mg	ビタミンC	21 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
8/25(火)	豚肉の生姜焼き	熱量	243 kcal	炭水化物	19.8 g	カリウム	240 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	46 µg
	冬瓜の煮物	たんぱく質	9.4 g	糖質	16.2 g	カルシウム	50 mg	ビタミンB1	0.31 mg
	切干大根の青じそサラダ	脂質	14.3 g	食物繊維	3.6 g	リン	133 mg	ビタミンB2	0.14 mg
	うぐいす豆	-	-	食塩相当量	2.0 g	鉄	1.0 mg	ビタミンC	26 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
8/26(水)	白身魚 白味噌ごまだれ	熱量	241 kcal	炭水化物	20.6 g	カリウム	411 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	15 µg
	ひじきと枝豆の炒り豆腐	たんぱく質	9.9 g	糖質	17.8 g	カルシウム	76 mg	ビタミンB1	0.11 mg
	マカロニの真砂クリーム煮	脂質	13.5 g	食物繊維	2.8 g	リン	152 mg	ビタミンB2	0.12 mg
	大根とこんにゃくのサイコロ煮	-	-	食塩相当量	1.7 g	鉄	1.5 mg	ビタミンC	5 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
8/27(木)	国産サンマの煮付け	熱量	241 kcal	炭水化物	17.9 g	カリウム	324 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	113 µg
	麻婆なす	たんぱく質	8.3 g	糖質	15.9 g	カルシウム	107 mg	ビタミンB1	0.09 mg
	あおさポテトサラダ	脂質	15.6 g	食物繊維	2.1 g	リン	107 mg	ビタミンB2	0.12 mg
	ほうれん草のだし煮	-	-	食塩相当量	2.0 g	鉄	1.0 mg	ビタミンC	11 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
8/28(金)	鶏の唐揚げ ねぎ塩おろし	熱量	257 kcal	炭水化物	15.0 g	カリウム	361 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	171 µg
	ほうれん草と玉子の炒め物	たんぱく質	15.6 g	糖質	12.1 g	カルシウム	51 mg	ビタミンB1	0.19 mg
	豆豆サラダ	脂質	15.5 g	食物繊維	3.0 g	リン	144 mg	ビタミンB2	0.37 mg
	キャベツのしば漬け和え	-	-	食塩相当量	2.1 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	10 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							
8/24(月)	白飯	熱量	272 kcal	炭水化物	41.8 g	カリウム	288 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	120 µg
	和風ハンバーグ	たんぱく質	7.2 g	糖質	39.3 g	カルシウム	24 mg	ビタミンB1	0.10 mg
	じゃがバター	脂質	8.9 g	食物繊維	2.5 g	リン	93 mg	ビタミンB2	0.07 mg
	人参とツナの炒め物	-	-	食塩相当量	1.3 g	鉄	0.9 mg	ビタミンC	21 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
8/25(火)	白飯	熱量	264 kcal	炭水化物	39.4 g	カリウム	135 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	45 µg
	豚肉の生姜焼き	たんぱく質	7.5 g	糖質	37.4 g	カルシウム	28 mg	ビタミンB1	0.22 mg
	冬瓜と人参の煮物	脂質	8.6 g	食物繊維	2.0 g	リン	115 mg	ビタミンB2	0.09 mg
	うぐいす豆	-	-	食塩相当量	1.2 g	鉄	0.9 mg	ビタミンC	19 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
8/26(水)	白飯	熱量	259 kcal	炭水化物	39.8 g	カリウム	296 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	58 µg
	カレイの唐揚げ 南蛮風	たんぱく質	9.7 g	糖質	37.4 g	カルシウム	42 mg	ビタミンB1	0.10 mg
	ひじきと枝豆の炒り豆腐	脂質	7.2 g	食物繊維	2.4 g	リン	128 mg	ビタミンB2	0.15 mg
	大根のおかか和え	-	-	食塩相当量	0.9 g	鉄	1.1 mg	ビタミンC	12 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
8/27(木)	白飯	熱量	247 kcal	炭水化物	34.4 g	カリウム	170 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	121 µg
	銀ヒラスの西京焼き	たんぱく質	7.4 g	糖質	32.7 g	カルシウム	29 mg	ビタミンB1	0.10 mg
	麻婆なす	脂質	9.1 g	食物繊維	1.7 g	リン	101 mg	ビタミンB2	0.08 mg
	ほうれん草のだし煮	-	-	食塩相当量	1.2 g	鉄	0.9 mg	ビタミンC	7 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
8/28(金)	白飯	熱量	250 kcal	炭水化物	36.2 g	カリウム	137 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	90 µg
	鶏の唐揚げ ねぎ塩おろし	たんぱく質	9.8 g	糖質	34.5 g	カルシウム	40 mg	ビタミンB1	0.13 mg
	ほうれん草と玉子の炒め物	脂質	7.8 g	食物繊維	1.7 g	リン	106 mg	ビタミンB2	0.20 mg
	キャベツと葉大根の梅おかか和え	-	-	食塩相当量	1.2 g	鉄	1.0 mg	ビタミンC	23 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。

まごころおかず_アレルギー表（5日間）

8/24(月)	チキン南蛮 有機きく芋のタルタルソース	チキン南蛮 スパゲティーパセリ 有機きく芋のタルタルソース	卵・小麦・さば・大豆・鶏肉 小麦 卵・小麦・大豆
	花野菜と五穀のトマトドレッシングサラダ	花野菜と五穀のトマトサラダ トマトドレッシング	小麦・大豆・りんご 小麦・大豆・りんご・ゼラチン
	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
8/25(火)	蓮根とこんにゃくの金平	蓮根とこんにゃくの金平	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
	白身魚の中華風野菜あん	白身魚 中華風野菜あん なす	無し 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・さば・大豆
	豚肉ともやしのニラ炒め	豚肉とキャベツの中華炒め もやしとニラの炒め物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
8/26(水)	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
	ブロッコリーとハムのサラダ	ブロッコリーとハムのサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉
	煮豆	煮豆	小麦・大豆・豚肉
8/27(木)	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 ほうれん草の煮物	小麦・牛肉・大豆 小麦・大豆 小麦・大豆
	カニカマの天ぷら 天つゆジュレ	カニカマ天 天つゆジュレ	卵・小麦・かに・大豆 小麦・大豆・ゼラチン
	ひき肉と野菜の炒め物	ひき肉と野菜の炒め物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
8/28(金)	たけのこの姫皮とグリーンピースの和え物	たけのこの姫皮の和え物 グリーンピース	小麦・乳成分・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉 無し
	南瓜とひじきの甘煮	南瓜とひじきの甘煮	小麦・大豆
	とんかつ オリジナルソース	とんかつ スパゲティーパセリ ソース	卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉 小麦 小麦・大豆・りんご
	枝豆のふわふわ豆腐	枝豆のふわふわ豆腐 湯葉入り青菜の煮物	卵・小麦・大豆・豚肉 小麦・さば・大豆
8/29(土)	じゃが芋とひじきの煮物	じゃが芋とひじきの煮物	小麦・大豆・りんご・ゼラチン
	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
	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
8/30(日)	直火で焼いたハンバーグステーキ オニオンペッパーソース	ハンバーグステーキ オニオンペッパーソース スパゲティーパセリ	小麦・乳成分・牛肉・大豆・豚肉 小麦・大豆 小麦
	豆腐チャンプルー	チャンプルー	小麦・大豆・豚肉・ごま
	お麩のひき肉あんかけ	麩の煮物 ひき肉の野菜あん	小麦・大豆 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
8/31(月)	切干大根の彩りサラダ	切干大根の彩りサラダ	卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ごま
9/1(火)	ほうれん草のからし和え	ほうれん草のからし和え	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。

まごころ御膳_アレルギー表（5日間）

8/24(月)	白飯	白飯	無し
	和風ハンバーグ	ハンバーグ 和風ソース ほうれん草とビーフンの炒め和え	卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・豚肉 小麦・大豆 小麦・さば・大豆
	じゃがバタコーン	じゃがバタコーン	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
8/25(火)	サーモン菜飯	ブロッコリーと蒸し鶏の和え物	卵・小麦・大豆・鶏肉
	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
8/26(水)	白飯	白飯	無し
	白身魚 白味噌ごまだれ	白身魚 白味噌ごまだれ なすと葉大根の和え物	無し 大豆・ごま 小麦・さば・大豆
	ひじきと枝豆の炒り豆腐	ひじきと枝豆の炒り豆腐	小麦・大豆・鶏肉
8/27(木)	白飯	マカロニの真砂クリーム煮	小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
	国産サンマの煮付け	サンマの煮付け 蓮根と人参の炒り煮	小麦・大豆 小麦・大豆・ごま
	麻婆なす	なす 麻婆なすのたれ	小麦・さば・大豆 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
8/28(金)	白飯	あおさポテトサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
	ほうれん草のだし煮	ほうれん草のだし煮	小麦・さば・大豆
8/28(金)	わかめご飯	白だしご飯 わかめご飯の具	小麦・さば・大豆 小麦・さば・大豆・ごま
	鶏の唐揚げ ねぎ塩おろし	鶏の唐揚げ ねぎ塩おろし	小麦・大豆・鶏肉 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま
	ほうれん草と玉子の炒め物	ほうれん草の炒め物 炒り玉子	卵・乳成分・大豆・豚肉 卵・小麦・大豆
	豆豆サラダ	豆豆サラダ	卵・小麦・大豆
	キャベツのしば漬け和え	キャベツのしば漬け和え	小麦・さば・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）

8/24(月)	チキン南蛮 有機きく芋のタルタルソース	チキン南蛮 スパゲティーパセリ 有機きく芋のタルタルソース ブロッコリー	卵・小麦・さば・大豆・鶏肉 小麦 卵・小麦・大豆 無し
	イカと豚肉の中華炒め	豚肉と小松菜の中華炒め イカの塩炒め	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・いか・大豆・鶏肉・豚肉・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
	蓮根とこんにゃくの金平	蓮根とこんにゃくの金平	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
8/25(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
	白身魚の中華風野菜あん	白身魚 中華風野菜あん なす	無し 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 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
	ブロッコリーとハムのサラダ	ブロッコリーとハムのサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉
	煮豆	煮豆	小麦・大豆・豚肉
8/26(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 ほうれん草の煮物	小麦・牛肉・大豆 小麦・大豆 小麦・大豆
	サーモンの塩焼き	サーモンの塩焼き 蓮根とこんにゃくの炒り煮 椎茸の煮物	さけ 小麦・大豆・ごま 小麦・大豆
	ひき肉と野菜の炒め物	ひき肉と野菜の炒め物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	たけのこの姫皮とグリーンピースの和え物	たけのこの姫皮の和え物 グリーンピース	小麦・乳成分・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉 無し
	南瓜とひじきの甘煮	南瓜とひじきの甘煮	小麦・大豆
8/27(木)	とんかつ&メンチカツ オリジナルソース	とんかつ メンチカツ スパゲティーパセリ ソース	卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 小麦 小麦・大豆・りんご
	エビと絹揚げのそぼろ炒め煮	絹揚げと白菜のそぼろ炒め煮 エビ	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま えび
	じゃが芋とひじきの煮物	じゃが芋とひじきの煮物	小麦・大豆・りんご・ゼラチン
	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
	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
8/28(金)	豚肉となすのポン酢ジュレ ゆず風味	白菜、大根 豚肉、玉ねぎ なす ゆずポン酢ジュレ	小麦・大豆 小麦・大豆・豚肉 大豆 小麦・大豆・ゼラチン
	赤魚の煮付け	赤魚の煮付け 金時豆	小麦・大豆 無し
	お麩のひき肉あんかけ	麩の煮物 ひき肉の野菜あん	小麦・大豆 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	ポテトサラダ	ポテトサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉
	ほうれん草のからし和え	ほうれん草のからし和え	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。

まごころ小箱_アレルギー表（5日間）

8/24(月)	白飯	白飯	無し
	和風ハンバーグ	ハンバーグ 和風ソース ほうれん草とビーフンの炒め和え	卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 小麦・大豆 小麦・さば・大豆
	じゃがバター	じゃがバター	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
8/25(火)	白飯	白飯	無し
	豚肉の生姜焼き	豚肉の生姜焼き キャベツソテー	小麦・大豆・豚肉 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
8/26(水)	白飯	白飯	無し
	カレイの唐揚げ 南蛮風	カレイの唐揚げ 南蛮だれ いんげんと玉ねぎの炒め物	無し 小麦・さば・大豆・ごま 小麦・大豆・ごま
8/27(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 蓮根炒り煮	大豆 小麦・大豆・ごま
8/28(金)	白飯	白飯	無し
	鶏の唐揚げ ねぎ塩おろし	鶏の唐揚げ ねぎ塩おろし いんげんとピーマンの炒め物	小麦・大豆・鶏肉 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま 小麦
8/29(土)	白飯	白飯	無し
	ほうれん草と玉子の炒め物	ほうれん草と玉子の炒め物	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉
8/30(日)	白飯	白飯	無し
	キャベツと葉大根の梅おかか和え	キャベツと葉大根の梅おかか和え	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）

8/24(月)	和風ハンバーグ	ハンバーグ 和風ソース ほうれん草とビーフンの炒め和え	卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・豚肉 小麦・大豆 小麦・さば・大豆
	じゃがバタコーン	じゃがバタコーン	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	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
8/25(火)	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
	豚肉の生姜焼き	豚肉の生姜焼き もやしとキャベツのソテー	小麦・大豆・豚肉 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
8/26(水)	冬瓜の煮物	冬瓜の煮物 人参の煮物 オクラ	小麦・大豆 小麦・大豆・鶏肉 小麦・大豆
	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
	うぐいす豆	うぐいす豆	無し
8/27(木)	白身魚 白味噌ごまだれ	白身魚 白味噌ごまだれ なすと葉大根の和え物	無し 大豆・ごま 小麦・さば・大豆
	ひじきと枝豆の炒り豆腐	ひじきと枝豆の炒り豆腐	小麦・大豆・鶏肉
	マカロニの真砂クリーム煮	マカロニの真砂クリーム煮	小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
8/28(金)	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
	国産サンマの煮付け	サンマの煮付け 蓮根と人参の炒り煮	小麦・大豆 小麦・大豆・ごま
8/29(土)	麻婆なす	なす 麻婆なすのたれ	小麦・さば・大豆 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	あおさポテトサラダ	あおさポテトサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
	ほうれん草のだし煮	ほうれん草のだし煮	小麦・さば・大豆
8/30(日)	鶏の唐揚げ ねぎ塩おろし	鶏の唐揚げ ねぎ塩おろし	小麦・大豆・鶏肉 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま
	ほうれん草と玉子の炒め物	ほうれん草の炒め物 炒り玉子	卵・乳成分・大豆・豚肉 卵・小麦・大豆
	豆豆サラダ	豆豆サラダ	卵・小麦・大豆
8/31(月)	キャベツのしば漬け和え	キャベツのしば漬け和え	小麦・さば・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（小）_アレルギー表（5日間）

8/24(月)		白飯	無し
	白飯		
	和風ハンバーグ	ハンバーグ 和風ソース ほうれん草とビーフンの炒め和え	卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 小麦・大豆 小麦・さば・大豆
	じゃがバター	じゃがバター	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・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	
8/25(火)		白飯	無し
	白飯		
	豚肉の生姜焼き	豚肉の生姜焼き キャベツソテー	小麦・大豆・豚肉 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	冬瓜と人参の煮物	冬瓜の煮物 人参の煮物	小麦・大豆 小麦・大豆・鶏肉
うぐいす豆	うぐいす豆	無し	
8/26(水)		白飯	無し
	白飯		
	カレーの唐揚げ 南蛮風	カレーの唐揚げ 南蛮だれ いんげんと玉ねぎの炒め物	無し 小麦・さば・大豆・ごま 小麦・大豆・ごま
	ひじきと枝豆の炒り豆腐	ひじきと枝豆の炒り豆腐	小麦・大豆・鶏肉
大根のおかか和え	大根のおかか和え	小麦・さば・大豆	
8/27(木)		白飯	無し
	白飯		
	銀ヒラスの西京焼き	銀ヒラスの西京焼き 蓮根炒り煮	大豆 小麦・大豆・ごま
	麻婆なす	なす 麻婆なすのたれ	小麦・さば・大豆 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・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	
8/28(金)		白飯	無し
	白飯		
	鶏の唐揚げ ねぎ塩おろし	鶏の唐揚げ ねぎ塩おろし いんげんとピーマンの炒め物	小麦・大豆・鶏肉 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま 小麦
	ほうれん草と玉子の炒め物	ほうれん草と玉子の炒め物	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉
キャベツと葉大根の梅おかか和え	キャベツと葉大根の梅おかか和え	無し	