

まごころおかず_栄養成分表（5日間）

日付	献立	栄養成分							
8/31(月)	赤ワインでコク深く仕上げた！ビーフシチュー	熱量	361 kcal	炭水化物	24.2 g	カリウム	469 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	316 μg
	エビカツ	たんぱく質	14.0 g	糖質	20.3 g	カルシウム	70 mg	ビタミンB1	1.69 mg
	人参と玉子の炒め物	脂質	23.4 g	食物繊維	3.9 g	リン	176 mg	ビタミンB2	0.15 mg
	大根のカラフルマリネ	-	-	食塩相当量	2.5 g	鉄	1.6 mg	ビタミンC	41 mg
	ほうれん草とハムの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-
9/1(火)	イカとあさりの旨煮	熱量	360 kcal	炭水化物	27.4 g	カリウム	444 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	64 μg
	チヂミ	たんぱく質	15.0 g	糖質	22.8 g	カルシウム	85 mg	ビタミンB1	0.21 mg
	じゃが芋とベーコンのバター風味	脂質	22.0 g	食物繊維	4.6 g	リン	215 mg	ビタミンB2	0.16 mg
	卵の花といんげんのサラダ	-	-	食塩相当量	3.3 g	鉄	5.3 mg	ビタミンC	16 mg
	小松菜ときのこの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-
9/2(水)	コーンクリームコロッケ	熱量	441 kcal	炭水化物	34.0 g	カリウム	340 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	62 μg
	豚肉とこうや豆腐の肉豆腐	たんぱく質	14.5 g	糖質	30.0 g	カルシウム	91 mg	ビタミンB1	0.26 mg
	じゃが芋のばらこチーズ	脂質	27.9 g	食物繊維	4.0 g	リン	199 mg	ビタミンB2	0.12 mg
	人参とグリーンピースのマヨサラダ	-	-	食塩相当量	2.0 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	11 mg
	わかめとツナの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-
9/3(木)	豚肉となめこの和風醤油炒め	熱量	412 kcal	炭水化物	27.2 g	カリウム	564 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	257 μg
	マカロニサラダ カニ風味	たんぱく質	14.9 g	糖質	22.3 g	カルシウム	71 mg	ビタミンB1	0.43 mg
	ブロッコリーとコーンのソテー	脂質	27.7 g	食物繊維	4.9 g	リン	212 mg	ビタミンB2	0.21 mg
	根菜のケチャップ炒め	-	-	食塩相当量	3.1 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	27 mg
	大根とこんにゃくのサイコロ煮	-	-	-	-	-	-	-	-
9/4(金)	白身魚フライ 昆布だしを利かせたタルタルソース	熱量	386 kcal	炭水化物	29.4 g	カリウム	397 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	142 μg
	ブロッコリーとこうや豆腐の炒め物	たんぱく質	16.7 g	糖質	23.8 g	カルシウム	93 mg	ビタミンB1	0.26 mg
	白だし仕立てのほうれん草と丸天の和え物	脂質	23.5 g	食物繊維	5.6 g	リン	221 mg	ビタミンB2	0.19 mg
	南瓜とレーズンのサラダ	-	-	食塩相当量	2.1 g	鉄	1.8 mg	ビタミンC	22 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。

まごころ御膳_栄養成分表（5日間）

日付	献立	栄養成分							
8/31(月)	白飯	熱量	453 kcal	炭水化物	61.6 g	カリウム	329 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	56 µg
	サーモンの塩焼き	たんぱく質	17.1 g	糖質	58.5 g	カルシウム	68 mg	ビタミンB1	0.21 mg
	ひき肉となすの生姜炒め	脂質	15.6 g	食物繊維	3.1 g	リン	251 mg	ビタミンB2	0.17 mg
	切干大根の明太風味マヨサラダ	-	-	食塩相当量	1.7 g	鉄	1.5 mg	ビタミンC	9 mg
	白菜のゆず和え	-	-	-	-	-	-	-	-
9/1(火)	彩り洋風ご飯	熱量	473 kcal	炭水化物	73.4 g	カリウム	485 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	151 µg
	有機きく芋入り野菜コロッケ	たんぱく質	12.7 g	糖質	68.2 g	カルシウム	40 mg	ビタミンB1	0.28 mg
	豚肉とキャベツのコンソメ炒め	脂質	15.5 g	食物繊維	5.2 g	リン	187 mg	ビタミンB2	0.14 mg
	人参のサラダ	-	-	食塩相当量	2.4 g	鉄	1.5 mg	ビタミンC	36 mg
	枝豆のペペロンチーノ風	-	-	-	-	-	-	-	-
9/2(水)	白飯	熱量	452 kcal	炭水化物	68.3 g	カリウム	348 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	120 µg
	豚肉と春雨の炒め物	たんぱく質	14.3 g	糖質	65.1 g	カルシウム	45 mg	ビタミンB1	0.31 mg
	花がんもと人参の炊き合わせ	脂質	14.1 g	食物繊維	3.2 g	リン	196 mg	ビタミンB2	0.15 mg
	湯葉の和風グリーンサラダ	-	-	食塩相当量	2.0 g	鉄	1.8 mg	ビタミンC	23 mg
	もやしとひじきの梅和え	-	-	-	-	-	-	-	-
9/3(木)	白飯	熱量	497 kcal	炭水化物	78.3 g	カリウム	280 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	92 µg
	マグロカツ だし香るごまたっぷりソース	たんぱく質	13.9 g	糖質	74.9 g	カルシウム	54 mg	ビタミンB1	0.14 mg
	根菜とひき肉の煮物	脂質	14.9 g	食物繊維	3.4 g	リン	181 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	玉ねぎとわかめの和え物	-	-	食塩相当量	2.1 g	鉄	1.6 mg	ビタミンC	13 mg
	ブロッコリーのおかか和え	-	-	-	-	-	-	-	-
9/4(金)	ゆかりご飯(赤しそ)	熱量	457 kcal	炭水化物	68.7 g	カリウム	451 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	69 µg
	鶏肉の味噌和え	たんぱく質	16.0 g	糖質	66.6 g	カルシウム	50 mg	ビタミンB1	0.15 mg
	玉子焼き カニ風味あん	脂質	13.4 g	食物繊維	2.1 g	リン	246 mg	ビタミンB2	0.23 mg
	さつま芋とハムのごまマヨサラダ	-	-	食塩相当量	2.3 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	17 mg
	ほうれん草ともやしのわさび醤油和え	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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							
8/31(月)	開きアジフライ＆野菜コロッケ	熱量	494 kcal	炭水化物	39.9 g	カリウム	565 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	323 μg
	赤ワインでコク深く仕上げた！ビーフシチュー	たんぱく質	17.3 g	糖質	34.3 g	カルシウム	77 mg	ビタミンB1	1.71 mg
	人参と玉子の炒め物	脂質	29.8 g	食物繊維	5.6 g	リン	198 mg	ビタミンB2	0.18 mg
	大根のカラフルマリネ	-	-	食塩相当量	2.7 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	46 mg
	ほうれん草とハムの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-
9/1(火)	鶏肉のねぎソースがけ	熱量	475 kcal	炭水化物	26.7 g	カリウム	791 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	73 μg
	イカとあさりの旨煮	たんぱく質	25.7 g	糖質	21.9 g	カルシウム	91 mg	ビタミンB1	0.34 mg
	じゃが芋とベーコンのバター風味	脂質	30.2 g	食物繊維	4.8 g	リン	406 mg	ビタミンB2	0.36 mg
	卵の花といんげんのサラダ	-	-	食塩相当量	3.6 g	鉄	6.1 mg	ビタミンC	20 mg
	小松菜ときのこの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-
9/2(水)	豚肉とサイコロ絹揚げの味噌炒め	熱量	462 kcal	炭水化物	26.9 g	カリウム	718 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	108 μg
	サワラの白醤油焼き	たんぱく質	23.8 g	糖質	21.2 g	カルシウム	104 mg	ビタミンB1	0.51 mg
	じゃが芋のばらこチーズ	脂質	30.1 g	食物繊維	5.7 g	リン	299 mg	ビタミンB2	0.33 mg
	人参とグリーンピースのマヨサラダ	-	-	食塩相当量	3.7 g	鉄	1.9 mg	ビタミンC	30 mg
	わかめとツナの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-
9/3(木)	豚肉となめこの和風醤油炒め	熱量	452 kcal	炭水化物	29.0 g	カリウム	714 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	176 μg
	ブリの照り焼き	たんぱく質	21.0 g	糖質	24.0 g	カルシウム	90 mg	ビタミンB1	0.52 mg
	ブロッコリーとコーンのソテー	脂質	28.2 g	食物繊維	5.0 g	リン	253 mg	ビタミンB2	0.32 mg
	根菜のケチャップ炒め	-	-	食塩相当量	3.3 g	鉄	1.8 mg	ビタミンC	30 mg
	大根とこんにゃくのサイコロ煮	-	-	-	-	-	-	-	-
9/4(金)	牛肉のオイスター炒め	熱量	481 kcal	炭水化物	39.6 g	カリウム	560 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	238 μg
	白身魚の梅しそフライ	たんぱく質	17.9 g	糖質	33.1 g	カルシウム	69 mg	ビタミンB1	0.17 mg
	白だし仕立てのほうれん草と丸天の和え物	脂質	27.7 g	食物繊維	6.5 g	リン	221 mg	ビタミンB2	0.20 mg
	南瓜とレーズンのサラダ	-	-	食塩相当量	3.3 g	鉄	2.3 mg	ビタミンC	32 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。

まごころ小箱_栄養成分表（5日間）

日付	献立	栄養成分							
8/31(月)	白飯	熱量	336 kcal	炭水化物	46.0 g	カリウム	355 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	35 µg
	サーモンの塩焼き	たんぱく質	11.1 g	糖質	43.7 g	カルシウム	38 mg	ビタミンB1	0.16 mg
	ひき肉となすの生姜炒め	脂質	12.3 g	食物繊維	2.3 g	リン	164 mg	ビタミンB2	0.12 mg
	切干大根の明太風味マヨサラダ	-	-	食塩相当量	1.2 g	鉄	0.9 mg	ビタミンC	7 mg
	白菜のゆず和え	-	-	-	-	-	-	-	-
9/1(火)	白飯	熱量	359 kcal	炭水化物	56.5 g	カリウム	409 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	106 µg
	トマトソースで食べるコロッケ	たんぱく質	9.2 g	糖質	52.1 g	カルシウム	36 mg	ビタミンB1	0.23 mg
	豚肉とキャベツのコンソメ炒め	脂質	11.7 g	食物繊維	4.4 g	リン	138 mg	ビタミンB2	0.09 mg
	人参のサラダ	-	-	食塩相当量	1.2 g	鉄	1.2 mg	ビタミンC	20 mg
	枝豆のペペロンチーノ風	-	-	-	-	-	-	-	-
9/2(水)	白飯	熱量	325 kcal	炭水化物	48.2 g	カリウム	231 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	109 µg
	豚肉と春雨の炒め物	たんぱく質	11.1 g	糖質	45.9 g	カルシウム	35 mg	ビタミンB1	0.23 mg
	花がんもと人参の炊き合わせ	脂質	10.3 g	食物繊維	2.4 g	リン	151 mg	ビタミンB2	0.11 mg
	湯葉の和風グリーンサラダ	-	-	食塩相当量	1.5 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	19 mg
	キャベツの塩昆布和え	-	-	-	-	-	-	-	-
9/3(木)	白飯	熱量	342 kcal	炭水化物	54.9 g	カリウム	187 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	29 µg
	マグロカツ だし香るごまたっぷりソース	たんぱく質	9.1 g	糖質	52.0 g	カルシウム	50 mg	ビタミンB1	0.10 mg
	かぶといんげんの和風ガーリック	脂質	10.3 g	食物繊維	3.0 g	リン	133 mg	ビタミンB2	0.07 mg
	玉ねぎとわかめの和え物	-	-	食塩相当量	1.7 g	鉄	1.2 mg	ビタミンC	14 mg
	ブロッコリーのおかか和え	-	-	-	-	-	-	-	-
9/4(金)	白飯	熱量	330 kcal	炭水化物	51.2 g	カリウム	291 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	41 µg
	鶏肉の味噌和え	たんぱく質	10.1 g	糖質	49.5 g	カルシウム	39 mg	ビタミンB1	0.10 mg
	玉子焼き カニ風味あん	脂質	9.7 g	食物繊維	1.7 g	リン	153 mg	ビタミンB2	0.15 mg
	さつま芋とハムのごまマヨサラダ	-	-	食塩相当量	1.5 g	鉄	1.1 mg	ビタミンC	12 mg
	ほうれん草のわさび醤油和え	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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							
8/31(月)	サーモンの塩焼き	熱量	223 kcal	炭水化物	11.1 g	カリウム	311 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	56 µg
	ひき肉となすの生姜炒め	たんぱく質	13.2 g	糖質	8.3 g	カルシウム	66 mg	ビタミンB1	0.17 mg
	切干大根の明太風味マヨサラダ	脂質	14.2 g	食物繊維	2.8 g	リン	191 mg	ビタミンB2	0.15 mg
	白菜のゆず和え	-	-	食塩相当量	1.7 g	鉄	1.0 mg	ビタミンC	9 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
9/1(火)	南瓜コロッケ	熱量	273 kcal	炭水化物	28.0 g	カリウム	434 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	137 µg
	豚肉とキャベツのコンソメ炒め	たんぱく質	8.4 g	糖質	24.2 g	カルシウム	36 mg	ビタミンB1	0.23 mg
	人参のサラダ	脂質	15.0 g	食物繊維	3.8 g	リン	116 mg	ビタミンB2	0.12 mg
	枝豆のペペロンチーノ風	-	-	食塩相当量	1.3 g	鉄	1.0 mg	ビタミンC	24 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
9/2(水)	豚肉と春雨の炒め物	熱量	223 kcal	炭水化物	17.7 g	カリウム	330 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	120 µg
	花がんもと人参の炊き合わせ	たんぱく質	10.4 g	糖質	14.8 g	カルシウム	43 mg	ビタミンB1	0.26 mg
	湯葉の和風グリーンサラダ	脂質	12.7 g	食物繊維	2.9 g	リン	136 mg	ビタミンB2	0.14 mg
	もやしとひじきの梅和え	-	-	食塩相当量	1.9 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	23 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
9/3(木)	マグロカツ だし香るごまたっぷりソース	熱量	268 kcal	炭水化物	27.7 g	カリウム	262 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	92 µg
	根菜とひき肉の煮物	たんぱく質	10.0 g	糖質	24.6 g	カルシウム	52 mg	ビタミンB1	0.09 mg
	玉ねぎとわかめの和え物	脂質	13.6 g	食物繊維	3.1 g	リン	121 mg	ビタミンB2	0.08 mg
	ブロッコリーのおかか和え	-	-	食塩相当量	2.0 g	鉄	1.1 mg	ビタミンC	13 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
9/4(金)	鶏肉の味噌和え	熱量	226 kcal	炭水化物	18.0 g	カリウム	433 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	69 µg
	玉子焼き カニ風味あん	たんぱく質	12.1 g	糖質	16.2 g	カルシウム	48 mg	ビタミンB1	0.11 mg
	さつま芋とハムのごまマヨサラダ	脂質	12.0 g	食物繊維	1.8 g	リン	186 mg	ビタミンB2	0.21 mg
	ほうれん草ともやしのわさび醤油和え	-	-	食塩相当量	2.0 g	鉄	1.2 mg	ビタミンC	17 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							
8/31(月)	白飯	熱量	238 kcal	炭水化物	32.3 g	カリウム	215 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	34 µg
	サーモンの塩焼き	たんぱく質	9.4 g	糖質	30.8 g	カルシウム	20 mg	ビタミンB1	0.12 mg
	ひき肉となすの生姜炒め	脂質	8.1 g	食物繊維	1.5 g	リン	137 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	白菜のゆず和え	-	-	食塩相当量	0.6 g	鉄	0.7 mg	ビタミンC	6 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
9/1(火)	白飯	熱量	301 kcal	炭水化物	43.4 g	カリウム	363 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	18 µg
	トマトソースで食べるコロッケ	たんぱく質	8.5 g	糖質	39.5 g	カルシウム	30 mg	ビタミンB1	0.22 mg
	豚肉とキャベツのコンソメ炒め	脂質	11.2 g	食物繊維	3.9 g	リン	123 mg	ビタミンB2	0.08 mg
	枝豆のペペロンチーノ風	-	-	食塩相当量	1.1 g	鉄	1.1 mg	ビタミンC	20 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
9/2(水)	白飯	熱量	254 kcal	炭水化物	36.3 g	カリウム	144 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	109 µg
	豚肉と春雨の炒め物	たんぱく質	7.9 g	糖質	35.0 g	カルシウム	22 mg	ビタミンB1	0.19 mg
	花がんもと人参の炊き合わせ	脂質	8.9 g	食物繊維	1.4 g	リン	103 mg	ビタミンB2	0.08 mg
	キャベツの塩昆布和え	-	-	食塩相当量	1.3 g	鉄	0.7 mg	ビタミンC	11 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
9/3(木)	白飯	熱量	269 kcal	炭水化物	42.1 g	カリウム	144 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	25 µg
	マグロカツ だし香るごまたっぷりソース	たんぱく質	7.4 g	糖質	40.1 g	カルシウム	36 mg	ビタミンB1	0.07 mg
	玉ねぎとわかめの和え物	脂質	8.4 g	食物繊維	2.0 g	リン	95 mg	ビタミンB2	0.04 mg
	ブロッコリーのおかか和え	-	-	食塩相当量	1.2 g	鉄	0.9 mg	ビタミンC	9 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
9/4(金)	白飯	熱量	247 kcal	炭水化物	37.9 g	カリウム	266 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	38 µg
	鶏肉の味噌和え	たんぱく質	7.6 g	糖質	36.4 g	カルシウム	35 mg	ビタミンB1	0.09 mg
	さつま芋とハムのごまマヨサラダ	脂質	7.5 g	食物繊維	1.5 g	リン	129 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	ほうれん草のわさび醤油和え	-	-	食塩相当量	1.1 g	鉄	0.9 mg	ビタミンC	11 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）

8/31(月)	赤ワインでコク深く仕上げた！ビーフシチュー	ビーフシチュー デミグラスソース ミルクソース ブロッコリー	小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご 乳成分・ゼラチン 無し
	エビカツ	エビカツ	小麦・えび・いか
	人参と玉子の炒め物	人参と玉子の炒め物	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉
	大根のカラフルマリネ	大根のカラフルマリネ	小麦・大豆・豚肉・りんご
	ほうれん草とハムの和え物	ほうれん草とハムの和え物	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉
9/1(火)	イカとあさりの旨煮	豚肉と白菜の旨煮 あさり イカの旨煮	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 無し 小麦・いか・大豆
	チヂミ	チヂミ ビーフンの中華炒め 酢醤油だれ	卵・小麦・いか・大豆 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆・ゼラチン・ごま
	じゃが芋とベーコンのバター風味	じゃが芋とベーコンのバター風味	卵・小麦・乳成分・さば・大豆・豚肉
	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
	小松菜ときのこの和え物	小松菜ときのこの和え物	小麦・大豆・ごま
9/2(水)	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
	じゃが芋のばらこチーズ	じゃが芋とばらこの和え物 チーズ	小麦・大豆・ゼラチン 乳成分
	人参とグリーンピースのマヨサラダ	人参とグリーンピースのマヨサラダ	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
9/3(木)	豚肉となめこの和風醤油炒め	豚肉の炒め物 チンゲン菜と玉子の和え物 なめこ	小麦・大豆・豚肉 卵・小麦・大豆 小麦・大豆
	マカロニサラダ カニ風味	マカロニサラダ カニ風味かまぼこ	卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・鶏肉・豚肉 卵・小麦・かに・大豆
	ブロッコリーとコーンのソテー	ブロッコリーとコーンのソテー	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	根菜のケチャップ炒め	根菜のケチャップ炒め	小麦・大豆
	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
9/4(金)	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
	ブロッコリーとこうや豆腐の炒め物	ブロッコリーとこうや豆腐の炒め物	小麦・落花生・大豆・豚肉・ごま
	白だし仕立てのほうれん草と丸天の和え物	白だし仕立てのほうれん草と丸天の和え物	小麦・さば・大豆
	南瓜とレーズンのサラダ	南瓜とレーズンのサラダ	卵・小麦・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

* 『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。

まごころ御膳_アレルギー表（5日間）

8/31(月)	白飯	白飯	無し
	サーモンの塩焼き	サーモンの塩焼き いんげんとうや豆腐の添え	さけ 小麦・大豆・ごま
	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
9/1(火)	切干大根の明太風味マヨサラダ	切干大根の明太風味マヨサラダ	卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
	白菜のゆず和え	白菜のゆず和え	小麦・さば・大豆
	彩り洋風ご飯	白だしご飯 ツナと野菜の洋風炒め	小麦・さば・大豆 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	有機きく芋入り野菜コロッケ	有機きく芋入り野菜コロッケ ツイストマカロニパセリ	卵・小麦・乳成分・大豆 小麦
9/2(水)	豚肉とキャベツのコンソメ炒め	豚肉とキャベツのコンソメ炒め	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉
	人参のサラダ	人参のサラダ	小麦・大豆
	枝豆のペペロンチーノ風	枝豆のペペロンチーノ風	大豆
	白飯	白飯	無し
9/3(木)	豚肉と春雨の炒め物	豚肉の炒め物 春雨の炒め物	小麦・大豆・豚肉・りんご・ごま 小麦・大豆・りんご・ごま
	花がんと人参の炊き合わせ	花がんと人参の煮物 人参の煮物 オクラ	小麦・さば・大豆 小麦・大豆・鶏肉 小麦・大豆
	湯葉の和風グリーンサラダ	湯葉の和風グリーンサラダ	小麦・さば・大豆
	もやしとひじきの梅和え	もやしとひじきの梅和え	小麦・大豆
	白飯	白飯	無し
9/4(金)	ゆかりご飯(赤しそ)	白飯 しそトッピング	無し 無し
	鶏肉の味噌和え	鶏肉の味噌和え 野菜炒め	小麦・大豆・鶏肉 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	玉子焼き カニ風味あん	カニ風味あん 玉子焼き	卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 卵・小麦・乳成分・大豆
	さつま芋とハムのごまマヨサラダ	さつま芋とハムのごまマヨサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉・ごま
	ほうれん草ともやしのわさび醤油和え	ほうれん草ともやしのわさび醤油和え	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）

8/31(月)	開きアジフライ＆野菜コロッケ	開きアジフライ 野菜コロッケ スパゲティーパセリ	小麦・大豆 小麦・大豆 小麦
	赤ワインでコク深く仕上げた！ビーフシチュー	ビーフシチュー デミグラスソース ミルクソース ブロッコリー	小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご 乳成分・ゼラチン 無し
	人参と玉子の炒め物	人参と玉子の炒め物	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉
	大根のカラフルマリネ	大根のカラフルマリネ	小麦・大豆・豚肉・りんご
	ほうれん草とハムの和え物	ほうれん草とハムの和え物	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉
9/1(火)	鶏肉のねぎソースがけ	鶏肉 ねぎソース なす	大豆・鶏肉 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・さば・大豆
	イカとあさりの旨煮	豚肉と白菜の旨煮 あさり イカの旨煮	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 無し 小麦・いか・大豆
	じゃが芋とベーコンのバター風味	じゃが芋とベーコンのバター風味	卵・小麦・乳成分・さば・大豆・豚肉
	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
	小松菜ときのこの和え物	小松菜ときのこの和え物	小麦・大豆・ごま
9/2(水)	豚肉とサイコロ絹揚げの味噌炒め	豚肉の味噌炒め キャベツの味噌炒め 絹揚げの味噌煮	小麦・落花生・大豆・豚肉・ごま 小麦・落花生・大豆・ごま 小麦・落花生・大豆・ごま
	サワラの白醤油焼き	サワラの白醤油焼き いんげんと金平の和え物	小麦・大豆 小麦・さば・大豆
	じゃが芋のばらこチーズ	じゃが芋とばらこの和え物 チーズ	小麦・大豆・ゼラチン 乳成分
	人参とグリーンピースのマヨサラダ	人参とグリーンピースのマヨサラダ	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
9/3(木)	豚肉となめこの和風醤油炒め	豚肉の炒め物 チンゲン菜と玉子の和え物 なめこ	小麦・大豆・豚肉 卵・小麦・大豆 小麦・大豆
	ブリの照り焼き	ブリの照り焼き たけのこと薄揚げの和え物	小麦・大豆 小麦・大豆
	ブロッコリーとコーンのソテー	ブロッコリーとコーンのソテー	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	根菜のケチャップ炒め	根菜のケチャップ炒め	小麦・大豆
	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
9/4(金)	牛肉のオイスター炒め	牛肉のオイスター炒め 野菜のオイスター炒め	小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	白身魚の梅しそフライ	白身魚の梅しそフライ 和風スパゲティー	小麦 小麦・大豆
	白だし仕立てのほうれん草と丸天の和え物	白だし仕立てのほうれん草と丸天の和え物	小麦・さば・大豆
	南瓜とレーズンのサラダ	南瓜とレーズンのサラダ	卵・小麦・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

* 『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）

8/31(月)	白飯	白飯	無し
	サーモンの塩焼き	サーモンの塩焼き いんげんと玉ねぎの添え	さけ 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
切干大根の明太風味マヨサラダ	切干大根の明太風味マヨサラダ	卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	
白菜のゆず和え	白菜のゆず和え	小麦・さば・大豆	
9/1(火)	白飯	白飯	無し
	トマトソースで食べるコロッケ	野菜コロッケ トマトソース	小麦・大豆 小麦・大豆・ゼラチン
	豚肉とキャベツのコンソメ炒め	豚肉とキャベツのコンソメ炒め	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉
人参のサラダ	人参のサラダ	小麦・大豆	
枝豆のペペロンチーノ風	枝豆のペペロンチーノ風	大豆	
9/2(水)	白飯	白飯	無し
	豚肉と春雨の炒め物	豚肉の炒め物 春雨の炒め物	小麦・大豆・豚肉・りんご・ごま 小麦・大豆・りんご・ごま
	花がんと人参の炊き合わせ	花がんと人参の煮物 人参の煮物	小麦・さば・大豆 小麦・大豆・鶏肉
湯葉の和風グリーンサラダ	湯葉の和風グリーンサラダ	小麦・さば・大豆	
キャベツの塩昆布和え	キャベツの塩昆布和え	小麦・大豆・ごま	
9/3(木)	白飯	白飯	無し
	マグロカツ だし香るごまたっぷりソース	マグロカツ だし香るごまたっぷりソース スパゲティーバセリ	小麦・大豆 小麦・大豆・りんご・ごま 小麦
	かぶといんげんの和風ガーリック	かぶのにんにく醤油炒め 野菜とベーコンのにんにく醤油炒め	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
玉ねぎとわかめの和え物	玉ねぎとわかめの和え物	小麦・大豆	
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	
9/4(金)	白飯	白飯	無し
	鶏肉の味噌和え	鶏肉の味噌和え 野菜炒め	小麦・大豆・鶏肉 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	玉子焼き カニ風味あん	カニ風味あん 玉子焼き	卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 卵・小麦・乳成分・大豆
さつま芋とハムのごまマヨサラダ	さつま芋とハムのごまマヨサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉・ごま	
ほうれん草のわさび醤油和え	ほうれん草のわさび醤油和え	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。

まごころ手鞠_アレルギー表（5日間）

8/31(月)	サーモンの塩焼き	サーモンの塩焼き いんげんとうや豆腐の添え	さけ 小麦・大豆・ごま
	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
	切干大根の明太風味マヨサラダ	切干大根の明太風味マヨサラダ	卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
	白菜のゆず和え	白菜のゆず和え	小麦・さば・大豆
9/1(火)	南瓜コロッケ	南瓜コロッケ ツイストマカロニパセリ	卵・小麦・乳成分・大豆 小麦
	豚肉とキャベツのコンソメ炒め	豚肉とキャベツのコンソメ炒め	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉
	人参のサラダ	人参のサラダ	小麦・大豆
	枝豆のペペロンチーノ風	枝豆のペペロンチーノ風	大豆
9/2(水)	豚肉と春雨の炒め物	豚肉の炒め物 春雨の炒め物	小麦・大豆・豚肉・りんご・ごま 小麦・大豆・りんご・ごま
	花がんと人参の炊き合わせ	花がんと人参の煮物 人参の煮物 オクラ	小麦・さば・大豆 小麦・大豆・鶏肉 小麦・大豆
	湯葉の和風グリーンサラダ	湯葉の和風グリーンサラダ	小麦・さば・大豆
	もやしとひじきの梅和え	もやしとひじきの梅和え	小麦・大豆
9/3(木)	マグロカツ だし香るごまたっぷりソース	マグロカツ だし香るごまたっぷりソース スパゲティーパセリ	小麦・大豆 小麦・大豆・りんご・ごま 小麦
	根菜とひき肉の煮物	根菜とひき肉の煮物	小麦・大豆・鶏肉
	玉ねぎとわかめの和え物	玉ねぎとわかめの和え物	小麦・大豆
	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
9/4(金)	鶏肉の味噌和え	鶏肉の味噌和え 野菜炒め	小麦・大豆・鶏肉 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	玉子焼き カニ風味あん	カニ風味あん 玉子焼き	卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 卵・小麦・乳成分・大豆
	さつま芋とハムのごまマヨサラダ	さつま芋とハムのごまマヨサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉・ごま
	ほうれん草ともやしのわさび醤油和え	ほうれん草ともやしのわさび醤油和え	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）

8/31(月)			
	白飯	白飯	無し
	サーモンの塩焼き	サーモンの塩焼き いんげんと玉ねぎの添え	さけ 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
9/1(火)	白飯	白飯	無し
	トマトソースで食べるコロッケ	野菜コロッケ トマトソース	小麦・大豆 小麦・大豆・ゼラチン
	豚肉とキャベツのコンソメ炒め	豚肉とキャベツのコンソメ炒め	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉
9/2(水)	白飯	白飯	無し
	豚肉と春雨の炒め物	豚肉の炒め物 春雨の炒め物	小麦・大豆・豚肉・りんご・ごま 小麦・大豆・りんご・ごま
	花がんと人参の炊き合わせ	花がんもの煮物 人参の煮物	小麦・さば・大豆 小麦・大豆・鶏肉
9/3(木)	白飯	白飯	無し
	マグロカツ だし香るごまたっぷりソース	マグロカツ だし香るごまたっぷりソース スパゲティーパセリ	小麦・大豆 小麦・大豆・りんご・ごま 小麦
	玉ねぎとわかめの和え物	玉ねぎとわかめの和え物	小麦・大豆
9/4(金)	白飯	白飯	無し
	鶏肉の味噌和え	鶏肉の味噌和え 野菜炒め	小麦・大豆・鶏肉 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	さつま芋とハムのごまマヨサラダ	さつま芋とハムのごまマヨサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・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。