

まごころおかず_栄養成分表（5日間）

日付	献立	栄養成分							
9/7(月)	3種の醤（ジャン）使用！豚肉のチンジャオロース	熱量	363 kcal	炭水化物	24.8 g	カリウム	661 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	154 µg
	オムレツ 中華風ホワイトソースがけ	たんぱく質	18.7 g	糖質	20.7 g	カルシウム	65 mg	ビタミンB1	0.56 mg
	じゃが芋のそぼろ炒め	脂質	21.5 g	食物繊維	4.1 g	リン	248 mg	ビタミンB2	0.30 mg
	とうもろこしの白和え	-	-	食塩相当量	2.6 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	46 mg
	人参とツナの炒め物	-	-	-	-	-	-	-	-
9/8(火)	有機さく芋使用！牛肉と野菜の炒め物	熱量	374 kcal	炭水化物	19.9 g	カリウム	536 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	159 µg
	がんもどきの白だし仕立て	たんぱく質	16.6 g	糖質	14.0 g	カルシウム	61 mg	ビタミンB1	0.13 mg
	キャベツと竹輪の中華味噌	脂質	25.4 g	食物繊維	5.9 g	リン	193 mg	ビタミンB2	0.16 mg
	わかめときゅうりのツナサラダ	-	-	食塩相当量	2.9 g	鉄	2.3 mg	ビタミンC	27 mg
	大根と人参の煮物	-	-	-	-	-	-	-	-
9/9(水)	やみつき香味だれの油淋鶏（ユーリンチー）	熱量	384 kcal	炭水化物	29.4 g	カリウム	331 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	140 µg
	マカロニのクリーム煮 白みそ仕立て	たんぱく質	18.2 g	糖質	25.1 g	カルシウム	73 mg	ビタミンB1	0.15 mg
	ひじきと豆腐のマヨサラダ	脂質	22.4 g	食物繊維	4.3 g	リン	134 mg	ビタミンB2	0.15 mg
	玉子といんげんの炒め物	-	-	食塩相当量	3.4 g	鉄	2.4 mg	ビタミンC	10 mg
	人参と薄揚げの金平	-	-	-	-	-	-	-	-
9/10(木)	国産サンマの煮付け	熱量	355 kcal	炭水化物	27.0 g	カリウム	666 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	90 µg
	豚肉と大根の甘煮	たんぱく質	15.8 g	糖質	19.7 g	カルシウム	175 mg	ビタミンB1	0.29 mg
	卵の花	脂質	22.0 g	食物繊維	7.3 g	リン	211 mg	ビタミンB2	0.28 mg
	ほうれん草と白菜の黒ごま和え	-	-	食塩相当量	2.8 g	鉄	2.5 mg	ビタミンC	14 mg
	ポテトの真砂和え	-	-	-	-	-	-	-	-
9/11(金)	肉じゃがコロッケ	熱量	432 kcal	炭水化物	34.5 g	カリウム	445 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	163 µg
	豚肉とキャベツの玉子炒め	たんぱく質	12.4 g	糖質	30.1 g	カルシウム	86 mg	ビタミンB1	0.27 mg
	枝豆とコーンの人参マヨサラダ	脂質	27.9 g	食物繊維	4.4 g	リン	140 mg	ビタミンB2	0.14 mg
	しば漬けと切干大根の甘酢和え	-	-	食塩相当量	2.5 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	19 mg
	小松菜と薄揚げのお浸し	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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。

まごころ御膳_栄養成分表（5日間）

日付	献立	栄養成分							
9/7(月)	白飯	熱量	454 kcal	炭水化物	71.4 g	カリウム	508 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	27 µg
	サワラの白醤油焼き	たんぱく質	16.9 g	糖質	68.5 g	カルシウム	48 mg	ビタミンB1	0.22 mg
	豚肉じゃが	脂質	11.2 g	食物繊維	2.9 g	リン	241 mg	ビタミンB2	0.21 mg
	いんげんとコーンのマヨサラダ	-	-	食塩相当量	2.7 g	鉄	1.6 mg	ビタミンC	12 mg
	大根のナムル	-	-	-	-	-	-	-	-
9/8(火)	秋ちらしご飯	熱量	488 kcal	炭水化物	71.0 g	カリウム	355 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	131 µg
	チキンカツ きのか和風あん	たんぱく質	16.2 g	糖質	66.6 g	カルシウム	62 mg	ビタミンB1	0.17 mg
	なすの南蛮風	脂質	16.0 g	食物繊維	4.4 g	リン	209 mg	ビタミンB2	0.18 mg
	豆の白和え	-	-	食塩相当量	2.8 g	鉄	1.8 mg	ビタミンC	20 mg
	チンゲン菜と薄揚げの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-
9/9(水)	白飯	熱量	519 kcal	炭水化物	66.9 g	カリウム	417 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	131 µg
	牛すき煮～特製だし仕立て～	たんぱく質	15.9 g	糖質	62.1 g	カルシウム	103 mg	ビタミンB1	0.14 mg
	三色いなりの煮物	脂質	20.9 g	食物繊維	4.9 g	リン	211 mg	ビタミンB2	0.18 mg
	いんげんとごぼうの金平	-	-	食塩相当量	2.0 g	鉄	2.4 mg	ビタミンC	14 mg
	キャベツと高菜の炒め物	-	-	-	-	-	-	-	-
9/10(木)	白飯	熱量	486 kcal	炭水化物	78.5 g	カリウム	491 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	9 µg
	ワタミファームの有機大根使用！マグロハンバーグ おろしポン酢のせ	たんぱく質	13.2 g	糖質	75.3 g	カルシウム	39 mg	ビタミンB1	0.18 mg
	揚げじゃが芋のキーマカレーソース	脂質	14.0 g	食物繊維	3.2 g	リン	169 mg	ビタミンB2	0.08 mg
	コールスローサラダ	-	-	食塩相当量	2.0 g	鉄	1.4 mg	ビタミンC	14 mg
	昆布煮	-	-	-	-	-	-	-	-
9/11(金)	梅菜飯	熱量	462 kcal	炭水化物	68.8 g	カリウム	417 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	77 µg
	豚肉と野菜の旨煮	たんぱく質	13.9 g	糖質	65.5 g	カルシウム	39 mg	ビタミンB1	0.32 mg
	肉しゅうまい	脂質	15.1 g	食物繊維	3.3 g	リン	171 mg	ビタミンB2	0.17 mg
	春雨とピーマンの炒め物	-	-	食塩相当量	2.4 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	31 mg
	切干大根と葉大根の炒り煮	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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							
9/7(月)	白身魚のニラあんかけ	熱量	490 kcal	炭水化物	33.5 g	カリウム	915 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	162 µg
	3種の醤（ジャン）使用！豚肉のチンジャオロース	たんぱく質	26.7 g	糖質	29.4 g	カルシウム	54 mg	ビタミンB1	0.59 mg
	じゃが芋のそぼろ炒め	脂質	28.1 g	食物繊維	4.1 g	リン	336 mg	ビタミンB2	0.30 mg
	とうもろこしの白和え	-	-	食塩相当量	3.6 g	鉄	1.6 mg	ビタミンC	48 mg
	人参とツナの炒め物	-	-	-	-	-	-	-	-
9/8(火)	有機さく芋使用！牛肉と野菜の炒め物	熱量	469 kcal	炭水化物	20.7 g	カリウム	737 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	113 µg
	白身魚の明太風味マヨソース	たんぱく質	23.3 g	糖質	14.5 g	カルシウム	51 mg	ビタミンB1	0.15 mg
	キャベツと竹輪の中華味噌	脂質	33.0 g	食物繊維	6.2 g	リン	268 mg	ビタミンB2	0.23 mg
	わかめときゅうりのツナサラダ	-	-	食塩相当量	3.0 g	鉄	2.0 mg	ビタミンC	33 mg
	大根と人参の煮物	-	-	-	-	-	-	-	-
9/9(水)	やみつき香味だれの油淋鶏（ユーリンチー）	熱量	537 kcal	炭水化物	34.1 g	カリウム	366 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	100 µg
	あさりと野菜のビーフン炒め	たんぱく質	28.9 g	糖質	29.5 g	カルシウム	95 mg	ビタミンB1	0.27 mg
	ひじきと豆腐のマヨサラダ	脂質	32.6 g	食物繊維	4.6 g	リン	198 mg	ビタミンB2	0.21 mg
	玉子といんげんの炒め物	-	-	食塩相当量	4.5 g	鉄	6.9 mg	ビタミンC	19 mg
	人参と薄揚げの金平	-	-	-	-	-	-	-	-
9/10(木)	豚肉のスタミナ炒め 卵黄ソース	熱量	469 kcal	炭水化物	30.7 g	カリウム	860 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	185 µg
	国産サンマの煮付け	たんぱく質	22.0 g	糖質	22.7 g	カルシウム	183 mg	ビタミンB1	0.53 mg
	卵の花	脂質	30.5 g	食物繊維	8.1 g	リン	282 mg	ビタミンB2	0.37 mg
	ほうれん草と白菜の黒ごま和え	-	-	食塩相当量	3.7 g	鉄	2.9 mg	ビタミンC	30 mg
	ポテトの真砂和え	-	-	-	-	-	-	-	-
9/11(金)	イカと豚肉のトマト煮	熱量	506 kcal	炭水化物	42.5 g	カリウム	734 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	180 µg
	肉じゃがコロッケ	たんぱく質	16.9 g	糖質	36.7 g	カルシウム	108 mg	ビタミンB1	0.33 mg
	枝豆とコーンの人参マヨサラダ	脂質	31.0 g	食物繊維	5.8 g	リン	221 mg	ビタミンB2	0.17 mg
	しば漬けと切干大根の甘酢和え	-	-	食塩相当量	3.1 g	鉄	1.6 mg	ビタミンC	22 mg
	小松菜と薄揚げのお浸し	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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。

まごころ小箱_栄養成分表（5日間）

日付	献立	栄養成分							
9/7(月)	白飯	熱量	352 kcal	炭水化物	53.4 g	カリウム	284 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	22 µg
	サワラの西京焼き	たんぱく質	11.2 g	糖質	50.7 g	カルシウム	39 mg	ビタミンB1	0.14 mg
	ひき肉じゃが	脂質	10.8 g	食物繊維	2.7 g	リン	158 mg	ビタミンB2	0.12 mg
	湯葉とひじきの和風サラダ	-	-	食塩相当量	1.5 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	9 mg
	大根のナムル	-	-	-	-	-	-	-	-
9/8(火)	白飯	熱量	385 kcal	炭水化物	56.7 g	カリウム	346 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	61 µg
	チキンカツ きのご和風あん	たんぱく質	13.1 g	糖質	53.0 g	カルシウム	40 mg	ビタミンB1	0.13 mg
	なすの南蛮風	脂質	12.2 g	食物繊維	3.7 g	リン	168 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	豆の白和え	-	-	食塩相当量	1.5 g	鉄	1.4 mg	ビタミンC	16 mg
	ほうれん草と薄揚げの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-
9/9(水)	白飯	熱量	349 kcal	炭水化物	47.7 g	カリウム	234 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	105 µg
	牛すき煮～特製だし仕立て～	たんぱく質	10.3 g	糖質	44.5 g	カルシウム	64 mg	ビタミンB1	0.09 mg
	がんもどきの煮物	脂質	12.8 g	食物繊維	3.2 g	リン	139 mg	ビタミンB2	0.09 mg
	いんげんとごぼうの金平	-	-	食塩相当量	1.3 g	鉄	1.6 mg	ビタミンC	12 mg
	キャベツと高菜の炒め物	-	-	-	-	-	-	-	-
9/10(木)	白飯	熱量	329 kcal	炭水化物	54.0 g	カリウム	340 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	40 µg
	ワタミファームの有機大根使用！マグロハンバーグ おろしポン酢のせ	たんぱく質	10.4 g	糖質	51.3 g	カルシウム	40 mg	ビタミンB1	0.15 mg
	じゃが芋のキーマカレーソース	脂質	8.6 g	食物繊維	2.8 g	リン	153 mg	ビタミンB2	0.08 mg
	ほうれん草のサラダ	-	-	食塩相当量	1.7 g	鉄	1.2 mg	ビタミンC	21 mg
	昆布煮	-	-	-	-	-	-	-	-
9/11(金)	白飯	熱量	379 kcal	炭水化物	55.0 g	カリウム	229 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	122 µg
	豚肉の旨煮	たんぱく質	10.9 g	糖質	52.3 g	カルシウム	35 mg	ビタミンB1	0.24 mg
	肉しゅうまい	脂質	13.4 g	食物繊維	2.7 g	リン	129 mg	ビタミンB2	0.12 mg
	春雨とピーマンの炒め物	-	-	食塩相当量	1.7 g	鉄	1.0 mg	ビタミンC	21 mg
	わかめとねぎのナムル	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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							
9/7(月)	サワラの白醤油焼き	熱量	224 kcal	炭水化物	20.8 g	カリウム	489 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	27 µg
	豚肉じゃが	たんぱく質	13.0 g	糖質	18.2 g	カルシウム	46 mg	ビタミンB1	0.18 mg
	いんげんとコーンのマヨサラダ	脂質	9.8 g	食物繊維	2.6 g	リン	181 mg	ビタミンB2	0.20 mg
	大根のナムル	-	-	食塩相当量	2.6 g	鉄	1.1 mg	ビタミンC	12 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
9/8(火)	チキンカツ きのご和風あん	熱量	241 kcal	炭水化物	19.6 g	カリウム	290 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	100 µg
	なすの南蛮風	たんぱく質	10.8 g	糖質	15.6 g	カルシウム	52 mg	ビタミンB1	0.12 mg
	豆の白和え	脂質	13.8 g	食物繊維	4.0 g	リン	134 mg	ビタミンB2	0.12 mg
	チンゲン菜と薄揚げの和え物	-	-	食塩相当量	1.6 g	鉄	1.2 mg	ビタミンC	19 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
9/9(水)	牛すき煮～特製だし仕立て～	熱量	290 kcal	炭水化物	16.4 g	カリウム	399 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	131 µg
	三色いなりの煮物	たんぱく質	12.0 g	糖質	11.9 g	カルシウム	101 mg	ビタミンB1	0.09 mg
	いんげんとごぼうの金平	脂質	19.5 g	食物繊維	4.5 g	リン	151 mg	ビタミンB2	0.17 mg
	キャベツと高菜の炒め物	-	-	食塩相当量	1.9 g	鉄	1.9 mg	ビタミンC	14 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
9/10(木)	ワタミファームの有機大根使用！マグロハンバーグ おろしポン酢のせ	熱量	257 kcal	炭水化物	27.9 g	カリウム	472 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	9 µg
	揚げじゃが芋のキーマカレーソース	たんぱく質	9.3 g	糖質	25.0 g	カルシウム	37 mg	ビタミンB1	0.14 mg
	コールスローサラダ	脂質	12.6 g	食物繊維	2.9 g	リン	109 mg	ビタミンB2	0.07 mg
	昆布煮	-	-	食塩相当量	2.0 g	鉄	0.9 mg	ビタミンC	14 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
9/11(金)	豚肉と野菜の旨煮	熱量	245 kcal	炭水化物	21.0 g	カリウム	372 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	62 µg
	肉しゅうまい	たんぱく質	10.1 g	糖質	18.2 g	カルシウム	24 mg	ビタミンB1	0.28 mg
	春雨とピーマンの炒め物	脂質	13.8 g	食物繊維	2.8 g	リン	111 mg	ビタミンB2	0.15 mg
	切干大根と葉大根の炒り煮	-	-	食塩相当量	1.9 g	鉄	0.7 mg	ビタミンC	27 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							
9/7(月)	白飯	熱量	266 kcal	炭水化物	37.2 g	カリウム	169 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	4 µg
	サワラの西京焼き	たんぱく質	8.7 g	糖質	35.4 g	カルシウム	34 mg	ビタミンB1	0.07 mg
	湯葉とひじきの和風サラダ	脂質	9.5 g	食物繊維	1.8 g	リン	120 mg	ビタミンB2	0.09 mg
	大根のナムル	-	-	食塩相当量	1.0 g	鉄	1.4 mg	ビタミンC	5 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
9/8(火)	白飯	熱量	289 kcal	炭水化物	43.5 g	カリウム	286 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	58 µg
	チキンカツ きのご和風あん	たんぱく質	11.9 g	糖質	40.3 g	カルシウム	38 mg	ビタミンB1	0.12 mg
	豆の白和え	脂質	7.8 g	食物繊維	3.2 g	リン	147 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	ほうれん草と薄揚げの和え物	-	-	食塩相当量	1.2 g	鉄	1.2 mg	ビタミンC	13 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
9/9(水)	白飯	熱量	279 kcal	炭水化物	34.0 g	カリウム	155 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	67 µg
	牛すき煮～特製だし仕立て～	たんぱく質	9.0 g	糖質	32.1 g	カルシウム	52 mg	ビタミンB1	0.07 mg
	がんもどきの煮物	脂質	11.6 g	食物繊維	1.9 g	リン	114 mg	ビタミンB2	0.07 mg
	キャベツと高菜の炒め物	-	-	食塩相当量	1.0 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	11 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
9/10(木)	白飯	熱量	241 kcal	炭水化物	39.0 g	カリウム	233 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	33 µg
	ワタミファームの有機大根使用！マグロハンバーグ おろしポン酢のせ	たんぱく質	8.1 g	糖質	37.4 g	カルシウム	38 mg	ビタミンB1	0.08 mg
	ほうれん草のサラダ	脂質	6.2 g	食物繊維	1.6 g	リン	119 mg	ビタミンB2	0.05 mg
	昆布煮	-	-	食塩相当量	1.5 g	鉄	0.9 mg	ビタミンC	13 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
9/11(金)	白飯	熱量	297 kcal	炭水化物	39.9 g	カリウム	203 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	118 µg
	豚肉の旨煮	たんぱく質	9.4 g	糖質	37.5 g	カルシウム	34 mg	ビタミンB1	0.23 mg
	肉しゅうまい	脂質	11.7 g	食物繊維	2.4 g	リン	113 mg	ビタミンB2	0.11 mg
	わかめとねぎのナムル	-	-	食塩相当量	1.5 g	鉄	0.8 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）

9/7(月)	3種の醤(ジャン)使用！豚肉のチンジャオロース	豚肉のチンジャオロース	小麦・落花生・えび・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
		三色パプリカ	無し
	オムレツ 中華風ホワイトソースがけ	オムレツ	卵・小麦・大豆
		中華風ホワイトソース	小麦・乳成分・えび・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	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
9/8(火)	有機きく芋使用！牛肉と野菜の炒め物	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
		人参とツナの炒め物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	がんもどきの白だし仕立て	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
9/9(水)	キャベツと竹輪の中華味噌	がんもどきの煮物	小麦・さば・大豆
		湯葉入り青菜の煮物	小麦・さば・大豆
	わかめときゅうりのツナサラダ	キャベツと竹輪の中華味噌	小麦・落花生・大豆・ごま
9/10(木)	油淋鶏	わかめときゅうりのツナサラダ	小麦・大豆・ごま
		大根と人参の煮物	卵・小麦・大豆
	やみつき香味だれの油淋鶏(ユーリンチー)	油淋鶏	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
		香味だれ	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
		もやしと人参の和え物	ごま
9/11(金)	マカロニのクリーム煮 白みそ仕立て	マカロニのクリーム煮 白みそ仕立て	卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉
	ひじきと豆腐のマヨサラダ	ひじきと豆腐のマヨサラダ	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
9/12(土)	国産サンマの煮付け	玉子といんげんの炒め物	卵・小麦・乳成分・さば・大豆・豚肉
		人参と薄揚げの金平	小麦・大豆・ごま
	豚肉と大根の甘煮	サンマの煮付け	小麦・大豆
		いんげんと金平の和え物	小麦・さば・大豆
		椎茸の煮物	小麦・大豆
9/13(日)	卵の花	豚肉の甘煮	小麦・大豆・豚肉・りんご・ごま
		大根の甘煮	小麦・大豆・ごま
	ほうれん草と白菜の黒ごま和え	卵の花	小麦・大豆・ごま
9/14(月)	肉じゃがコロッケ	ほうれん草と白菜の黒ごま和え	小麦・大豆・ごま
		ポテトの真砂和え	小麦・乳成分・大豆・ゼラチン
	豚肉とキャベツの玉子炒め	肉じゃがコロッケ	卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉
		ツイストマカロニパセリ	小麦
9/15(火)	枝豆とコーンの人参マヨサラダ	豚肉とキャベツの玉子炒め	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	しば漬けと切干大根の甘酢和え	枝豆とコーンの人参マヨサラダ	卵・小麦・落花生・乳成分・大豆
9/16(水)	小松菜と薄揚げのお浸し	しば漬けと切干大根の甘酢和え	小麦
	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

* 『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）

9/7(月)	白飯	白飯	無し
	サワラの白醤油焼き	サワラの白醤油焼き 蓮根とこうや豆腐の炒り煮	小麦・大豆 小麦・大豆・ごま
	豚肉じゃが	じゃが芋の煮物 豚肉と野菜の煮物	小麦・さば・大豆・りんご・ゼラチン 小麦・大豆・豚肉
9/8(火)	いんげんとコーンのマヨサラダ		卵・小麦・大豆
	大根のナムル		小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ごま
	秋ちらしご飯	酢飯 錦糸卵 サーモンと葉大根	無し 卵・大豆 小麦・さけ・大豆
	チキンカツ きのこ和風あん	チキンカツ きのこあん ブロッコリー	小麦・乳成分・大豆・鶏肉 小麦・大豆 無し
9/9(水)	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
	豆の白和え	豆の白和え	小麦・大豆・ごま
9/10(木)	チンゲン菜と薄揚げの和え物		小麦・大豆
	白飯	白飯	無し
	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 椎茸の煮物	小麦・牛肉・大豆 小麦・大豆 小麦・大豆
9/11(金)	三色いなりの煮物	三色いなりの煮物 ほうれん草のお浸し	卵・小麦・大豆・鶏肉・やまいも 小麦・大豆
	いんげんとごぼうの金平	いんげんとごぼうの金平	小麦・大豆
	キャベツと高菜の炒め物	キャベツと高菜の炒め物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
9/12(土)	白飯	白飯	無し
	ワタミファームの有機大根使用！ マグロハンバーグ おろしポン酢のせ	マグロハンバーグ おろしポン酢 あおさスパゲティー	小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 小麦・大豆・ゼラチン 小麦
	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
9/13(日)	コールスローサラダ	コールスローサラダ	卵・小麦・大豆
	昆布煮	昆布煮	小麦・大豆
	梅菜飯	白飯 梅菜飯トッピング	無し 小麦・さば・大豆
9/14(月)	豚肉と野菜の旨煮	豚肉の旨煮 野菜の旨煮	小麦・さば・大豆・豚肉 小麦・さば・大豆
	肉しゅうまい	肉しゅうまい もやしとニラの和え物	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま ごま
	春雨とピーマンの炒め物	春雨とピーマンの炒め物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
9/15(火)	切干大根と葉大根の炒り煮	切干大根と葉大根の炒り煮	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。

まごころダブル_アレルギー表（5日間）

9/7(月)	白身魚のニラあんかけ	白身魚	無し
		ニラあん	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	3種の醤(ジャン)使用！豚肉のチンジャオロース	豚肉のチンジャオロース	小麦・落花生・えび・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
		三色パプリカ	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
	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
9/8(火)	有機きく芋使用！牛肉と野菜の炒め物	人参とツナの炒め物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	白身魚の明太風味マヨソース	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
	キャベツと竹輪の中華味噌	白身魚	無し
		明太風味マヨソース	卵・小麦・大豆・ゼラチン
		ブロッコリー	無し
9/9(水)	やみつき香味だれの油淋鶏(ユーリンチー)	キャベツと竹輪の中華味噌	小麦・落花生・大豆・ごま
	あさりと野菜のビーフン炒め	わかめときゅうりのツナサラダ	小麦・大豆・ごま
	ひじきと豆腐のマヨサラダ	大根と人参の煮物	卵・小麦・大豆
9/10(木)	豚肉のスタミナ炒め 卵黄ソース	油淋鶏	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
		香味だれ	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
		もやしと人参の和え物	ごま
	国産サンマの煮付け	あさり	無し
		豚肉と野菜の炒め物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
		ビーフン炒め	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	卵の花	ひじきと豆腐のマヨサラダ	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
9/11(金)	イカと豚肉のトマト煮	玉子といんげんの炒め物	卵・小麦・乳成分・さば・大豆・豚肉
	肉じゃがコロッケ	人参と薄揚げの金平	小麦・大豆・ごま
	枝豆とコーンの人参マヨサラダ	野菜炒め	小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
		豚肉のスタミナ炒め	小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
		卵黄ソース	卵・乳成分・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		

* 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）

9/7(月)	白飯	白飯	無し
	サワラの西京焼き	サワラの西京焼き 蓮根とこうや豆腐の炒り煮	大豆 小麦・大豆・ごま
	ひき肉じゃが	じゃが芋の煮物 ひき肉の和風煮	小麦・さば・大豆・りんご・ゼラチン 小麦・大豆・豚肉
9/8(火)	白飯	白飯	無し
	チキンカツ きのこ和風あん	チキンカツ きのこあん ブロッコリー	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 小麦・大豆 無し
	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
9/9(水)	白飯	白飯	無し
	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	小麦・牛肉・大豆 小麦・大豆
	がんもどきの煮物	がんもどきの煮物 ほうれん草のお浸し	小麦・大豆 小麦・大豆
9/10(木)	白飯	白飯	無し
	ワタミファームの有機大根使用！ マグロハンバーグ おろしポン酢のせ	マグロハンバーグ おろしポン酢	小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 小麦・大豆・ゼラチン
	じゃが芋のキーマカレーソース	じゃが芋のキーマカレーソース	小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご
9/11(金)	白飯	白飯	無し
	豚肉の旨煮	豚肉の旨煮 野菜の旨煮	小麦・さば・大豆・豚肉 小麦・さば・大豆
	肉しゅうまい	肉しゅうまい 野菜の中華風炒め	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	春雨とピーマンの炒め物	春雨とピーマンの炒め物	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

* 『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）

9/7(月)	サワラの白醤油焼き	サワラの白醤油焼き	小麦・大豆
		蓮根とこうや豆腐の炒り煮	小麦・大豆・ごま
	豚肉じゃが	じゃが芋の煮物	小麦・さば・大豆・りんご・ゼラチン
		豚肉と野菜の煮物	小麦・大豆・豚肉
	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
	大根のナムル	大根のナムル	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ごま
9/8(火)	チキンカツ　きのこ和風あん	チキンカツ	小麦・乳成分・大豆・鶏肉
		きのこあん	小麦・大豆
		フロccoliー	無し
	なすの南蛮風	なすの南蛮風	小麦・大豆
		南蛮風ジュレ	小麦・大豆・ゼラチン
	豆の白和え	豆の白和え	小麦・大豆・ごま
	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
9/9(水)	牛すき煮～特製だし仕立て～	牛すきとしらたきの煮物	小麦・牛肉・大豆
		焼き豆腐	小麦・大豆
		椎茸の煮物	小麦・大豆
	三色いなりの煮物	三色いなりの煮物	卵・小麦・大豆・鶏肉・やまいも
		ほうれん草のお浸し	小麦・大豆
	いんげんとごぼうの金平	いんげんとごぼうの金平	小麦・大豆
	キャベツと高菜の炒め物	キャベツと高菜の炒め物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
9/10(木)	ワタミファームの有機大根使用！ マグロハンバーグ　おろしポン酢のせ	マグロハンバーグ	小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉
		おろしポン酢	小麦・大豆・ゼラチン
		あおさスパゲティー	小麦
	揚げじゃが芋のキーマカレーソース	揚げじゃが芋	無し
		キーマカレーソース	小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご
	コールスローサラダ	コールスローサラダ	卵・小麦・大豆
	昆布煮	昆布煮	小麦・大豆
9/11(金)	豚肉と野菜の旨煮	豚肉の旨煮	小麦・さば・大豆・豚肉
		野菜の旨煮	小麦・さば・大豆
	肉しゅうまい	肉しゅうまい	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
		もやしとニラの和え物	ごま
	春雨とピーマンの炒め物	春雨とピーマンの炒め物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	切干大根と葉大根の炒り煮	切干大根と葉大根の炒り煮	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）

9/7(月)	白飯	白飯	無し
	サワラの西京焼き	サワラの西京焼き 蓮根とこうや豆腐の炒り煮	大豆 小麦・大豆・ごま
	湯葉とひじきの和風サラダ	湯葉とひじきの和風サラダ	卵・小麦・大豆・鶏肉
大根のナムル	大根のナムル	小麦・ごま	
9/8(火)	白飯	白飯	無し
	チキンカツ きのこ和風あん	チキンカツ きのこあん ブロッコリー	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 小麦・大豆 無し
	豆の白和え	豆の白和え	小麦・大豆・ごま
ほうれん草と薄揚げの和え物	ほうれん草と薄揚げの和え物	小麦・大豆	
9/9(水)	白飯	白飯	無し
	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	小麦・牛肉・大豆 小麦・大豆
	がんもどきの煮物	がんもどきの煮物 ほうれん草のお浸し	小麦・大豆 小麦・大豆
キャベツと高菜の炒め物	キャベツと高菜の炒め物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	
9/10(木)	白飯	白飯	無し
	ワタミファームの有機大根使用！ マグロハンバーグ おろしポン酢のせ	マグロハンバーグ おろしポン酢	小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 小麦・大豆・ゼラチン
	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	
9/11(金)	白飯	白飯	無し
	豚肉の旨煮	豚肉の旨煮 野菜の旨煮	小麦・さば・大豆・豚肉 小麦・さば・大豆
	肉しゅうまい	肉しゅうまい 野菜の中華風炒め	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 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	

* 『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。