

まごころおかず_栄養成分表（5日間）

日付	献立	栄養成分							
9/14(月)	和風ハンバーグ	熱量	415 kcal	炭水化物	39.5 g	カリウム	577 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	34 µg
	じゃが芋と豆の煮物	たんぱく質	13.5 g	糖質	32.0 g	カルシウム	71 mg	ビタミンB1	0.23 mg
	なすの南蛮風	脂質	23.1 g	食物繊維	7.5 g	リン	167 mg	ビタミンB2	0.13 mg
	切干大根の明太風味マヨサラダ	-	-	食塩相当量	2.8 g	鉄	1.8 mg	ビタミンC	18 mg
	昆布煮	-	-	-	-	-	-	-	-
9/15(火)	エビ油香る！エビチリ	熱量	366 kcal	炭水化物	20.4 g	カリウム	534 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	177 µg
	ゆで豚とわかめのサラダ ※ごまドレッシング小袋付	たんぱく質	19.4 g	糖質	16.2 g	カルシウム	110 mg	ビタミンB1	0.29 mg
	大豆と彩り野菜の味噌炒め	脂質	23.9 g	食物繊維	4.2 g	リン	253 mg	ビタミンB2	0.20 mg
	きゅうりとカニ風味かまぼこの中華和え	-	-	食塩相当量	2.7 g	鉄	2.0 mg	ビタミンC	28 mg
	チンゲン菜と人参のナムル	-	-	-	-	-	-	-	-
9/16(水)	サーモンの塩焼き	熱量	369 kcal	炭水化物	20.8 g	カリウム	641 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	111 µg
	豚肉と野菜のツナカレー	たんぱく質	22.1 g	糖質	16.8 g	カルシウム	89 mg	ビタミンB1	0.40 mg
	花野菜のチーズ入りポテトサラダ	脂質	22.2 g	食物繊維	4.0 g	リン	325 mg	ビタミンB2	0.30 mg
	ほうれん草と蒸し鶏のおろし和え	-	-	食塩相当量	2.6 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	40 mg
	もやしと人参のポン酢和え	-	-	-	-	-	-	-	-
9/17(木)	鶏肉とヤングコーンのバター醤油炒め	熱量	427 kcal	炭水化物	20.9 g	カリウム	384 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	142 µg
	美幌峠牧場生乳使用クリームコロッケ	たんぱく質	20.6 g	糖質	16.1 g	カルシウム	105 mg	ビタミンB1	0.20 mg
	しらすと野菜の炒め物	脂質	29.9 g	食物繊維	4.8 g	リン	266 mg	ビタミンB2	0.23 mg
	豆豆サラダ	-	-	食塩相当量	2.5 g	鉄	1.4 mg	ビタミンC	26 mg
	大根のナムル	-	-	-	-	-	-	-	-
9/18(金)	牛肉ときのこの甘辛煮 ワタミファームの有機さつま芋と寿蒲鉾を添えて	熱量	386 kcal	炭水化物	39.0 g	カリウム	758 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	239 µg
	厚揚げの銀杏あんかけ	たんぱく質	13.2 g	糖質	31.8 g	カルシウム	130 mg	ビタミンB1	0.21 mg
	彩り切干大根	脂質	20.7 g	食物繊維	7.2 g	リン	199 mg	ビタミンB2	0.22 mg
	ほうれん草とごぼうのピーナッツ和え	-	-	食塩相当量	2.5 g	鉄	2.6 mg	ビタミンC	27 mg
	わかめとツナの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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							
9/14(月)	白飯	熱量	455 kcal	炭水化物	64.0 g	カリウム	369 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	121 μg
	豚肉となすの和風炒め煮	たんぱく質	14.2 g	糖質	60.8 g	カルシウム	72 mg	ビタミンB1	0.33 mg
	大根と人参の炊き合わせ	脂質	16.2 g	食物繊維	3.2 g	リン	202 mg	ビタミンB2	0.16 mg
	キャベツと蒸し鶏の味噌マヨサラダ	-	-	食塩相当量	1.8 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	27 mg
	ブロッコリーのごま和え	-	-	-	-	-	-	-	-
9/15(火)	カニ風味かまぼことコーンの洋風ご飯	熱量	469 kcal	炭水化物	72.0 g	カリウム	259 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	80 μg
	あさりのクリームソース	たんぱく質	16.2 g	糖質	68.2 g	カルシウム	78 mg	ビタミンB1	0.25 mg
	豚肉とキャベツの玉子炒め	脂質	13.5 g	食物繊維	3.8 g	リン	228 mg	ビタミンB2	0.16 mg
	ブロッコリーとレーズンのナッツサラダ	-	-	食塩相当量	3.0 g	鉄	5.8 mg	ビタミンC	25 mg
	豆のコンソメ煮	-	-	-	-	-	-	-	-
9/16(水)	白飯	熱量	522 kcal	炭水化物	72.0 g	カリウム	333 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	71 μg
	牛肉と根菜の照り煮	たんぱく質	12.6 g	糖質	67.5 g	カルシウム	41 mg	ビタミンB1	0.13 mg
	野菜コロッケ	脂質	20.5 g	食物繊維	4.5 g	リン	171 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	なますのゆず風味	-	-	食塩相当量	1.5 g	鉄	2.3 mg	ビタミンC	12 mg
	ひじきと枝豆の炒り煮	-	-	-	-	-	-	-	-
9/17(木)	白飯	熱量	468 kcal	炭水化物	70.6 g	カリウム	339 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	99 μg
	エビカツ	たんぱく質	15.1 g	糖質	67.9 g	カルシウム	50 mg	ビタミンB1	0.23 mg
	豚肉と切干大根の甘辛煮	脂質	14.2 g	食物繊維	2.8 g	リン	187 mg	ビタミンB2	0.09 mg
	ほうれん草の白和え	-	-	食塩相当量	1.6 g	鉄	1.6 mg	ビタミンC	9 mg
	キャベツのカレー炒め	-	-	-	-	-	-	-	-
9/18(金)	高菜明太風味ご飯	熱量	469 kcal	炭水化物	63.6 g	カリウム	339 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	159 μg
	ワタミファームの有機人参使用！サンマの秋色おろしポン酢	たんぱく質	15.4 g	糖質	60.2 g	カルシウム	46 mg	ビタミンB1	0.13 mg
	自家製厚焼き玉子	脂質	18.3 g	食物繊維	3.4 g	リン	172 mg	ビタミンB2	0.15 mg
	なすの生姜風味	-	-	食塩相当量	2.4 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	16 mg
	ワタミファームの有機黒大豆使用！黒大豆の甘煮	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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							
9/14(月)	和風ハンバーグ	熱量	454 kcal	炭水化物	38.6 g	カリウム	511 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	35 µg
	貝と野菜の和風煮	たんぱく質	18.2 g	糖質	31.3 g	カルシウム	85 mg	ビタミンB1	0.36 mg
	なすの南蛮風	脂質	25.8 g	食物繊維	7.3 g	リン	202 mg	ビタミンB2	0.24 mg
	切干大根の明太風味マヨサラダ	-	-	食塩相当量	3.5 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	26 mg
	昆布煮	-	-	-	-	-	-	-	-
9/15(火)	鶏肉のチャプチェ	熱量	453 kcal	炭水化物	31.7 g	カリウム	448 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	233 µg
	エビ油香る！エビチリ	たんぱく質	27.4 g	糖質	26.5 g	カルシウム	117 mg	ビタミンB1	0.19 mg
	大豆と彩り野菜の味噌炒め	脂質	25.6 g	食物繊維	5.3 g	リン	341 mg	ビタミンB2	0.27 mg
	きゅうりとカニ風味かまぼこの中華和え	-	-	食塩相当量	4.1 g	鉄	2.2 mg	ビタミンC	30 mg
	チンゲン菜と人参のナムル	-	-	-	-	-	-	-	-
9/16(水)	豚肉と高菜の炒め物	熱量	457 kcal	炭水化物	24.9 g	カリウム	738 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	129 µg
	サーモンの塩焼き	たんぱく質	26.9 g	糖質	19.9 g	カルシウム	110 mg	ビタミンB1	0.55 mg
	花野菜のチーズ入りポテトサラダ	脂質	28.2 g	食物繊維	5.0 g	リン	380 mg	ビタミンB2	0.37 mg
	ほうれん草と蒸し鶏のおろし和え	-	-	食塩相当量	3.4 g	鉄	1.8 mg	ビタミンC	41 mg
	もやしと人参のポン酢和え	-	-	-	-	-	-	-	-
9/17(木)	玉子焼き 甘酢あん	熱量	456 kcal	炭水化物	24.3 g	カリウム	405 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	179 µg
	鶏肉とヤングコーンのバター醤油炒め	たんぱく質	23.0 g	糖質	19.6 g	カルシウム	101 mg	ビタミンB1	0.19 mg
	しらすと野菜の炒め物	脂質	30.3 g	食物繊維	4.7 g	リン	310 mg	ビタミンB2	0.32 mg
	豆豆サラダ	-	-	食塩相当量	3.4 g	鉄	1.9 mg	ビタミンC	26 mg
	大根のナムル	-	-	-	-	-	-	-	-
9/18(金)	牛肉ときのこの甘辛煮 ワタミファームの有機さつま芋と寿蒲鉾を添えて	熱量	492 kcal	炭水化物	39.6 g	カリウム	816 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	109 µg
	ホッケの塩焼き	たんぱく質	23.0 g	糖質	34.6 g	カルシウム	113 mg	ビタミンB1	0.25 mg
	厚揚げの銀杏あんかけ	脂質	27.6 g	食物繊維	5.0 g	リン	315 mg	ビタミンB2	0.28 mg
	肉しゅうまい	-	-	食塩相当量	3.4 g	鉄	2.4 mg	ビタミンC	23 mg
	わかめとツナの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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							
9/14(月)	白飯	熱量	340 kcal	炭水化物	47.8 g	カリウム	289 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	82 μg
	豚肉となすの和風炒め煮	たんぱく質	10.1 g	糖質	45.1 g	カルシウム	49 mg	ビタミンB1	0.22 mg
	大根と人参の炊き合わせ	脂質	12.5 g	食物繊維	2.7 g	リン	145 mg	ビタミンB2	0.12 mg
	キャベツと蒸し鶏の味噌マヨサラダ	-	-	食塩相当量	1.5 g	鉄	1.1 mg	ビタミンC	20 mg
	ブロッコリーのごま和え	-	-	-	-	-	-	-	-
9/15(火)	白飯	熱量	350 kcal	炭水化物	53.7 g	カリウム	222 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	91 μg
	鶏肉とキャベツのコンソメ炒め	たんぱく質	11.6 g	糖質	50.4 g	カルシウム	48 mg	ビタミンB1	0.14 mg
	ほうれん草のクリームソース	脂質	10.7 g	食物繊維	3.3 g	リン	160 mg	ビタミンB2	0.12 mg
	ブロッコリーとレーズンのナッツサラダ	-	-	食塩相当量	1.5 g	鉄	1.1 mg	ビタミンC	31 mg
	豆のコンソメ煮	-	-	-	-	-	-	-	-
9/16(水)	白飯	熱量	308 kcal	炭水化物	52.4 g	カリウム	321 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	53 μg
	肉詰めいなりの煮物	たんぱく質	8.1 g	糖質	49.1 g	カルシウム	43 mg	ビタミンB1	0.14 mg
	じゃが芋といんげんのあおさ炒め	脂質	7.7 g	食物繊維	3.3 g	リン	119 mg	ビタミンB2	0.08 mg
	なますのゆず風味	-	-	食塩相当量	1.4 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	15 mg
	ひじきと枝豆の炒り煮	-	-	-	-	-	-	-	-
9/17(木)	白飯	熱量	345 kcal	炭水化物	53.8 g	カリウム	349 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	119 μg
	エビカツ	たんぱく質	11.6 g	糖質	50.6 g	カルシウム	74 mg	ビタミンB1	0.20 mg
	豚肉と切干大根の甘辛煮	脂質	9.6 g	食物繊維	3.2 g	リン	152 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	ほうれん草の白和え	-	-	食塩相当量	1.0 g	鉄	1.4 mg	ビタミンC	19 mg
	キャベツのカレー炒め	-	-	-	-	-	-	-	-
9/18(金)	白飯	熱量	329 kcal	炭水化物	49.4 g	カリウム	371 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！アジの秋色おろしポン酢	たんぱく質	9.9 g	糖質	47.1 g	カルシウム	37 mg	ビタミンB1	0.14 mg
	切り昆布とひき肉の炒め物	脂質	10.7 g	食物繊維	2.3 g	リン	138 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	なすの生姜風味	-	-	食塩相当量	1.5 g	鉄	1.0 mg	ビタミンC	9 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							
9/14(月)	豚肉となすの和風炒め煮	熱量	226 kcal	炭水化物	13.4 g	カリウム	351 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	121 μg
	大根と人参の炊き合わせ	たんぱく質	10.3 g	糖質	10.5 g	カルシウム	70 mg	ビタミンB1	0.28 mg
	キャベツと蒸し鶏の味噌マヨサラダ	脂質	14.9 g	食物繊維	2.9 g	リン	142 mg	ビタミンB2	0.15 mg
	ブロッコリーのごま和え	-	-	食塩相当量	1.8 g	鉄	1.1 mg	ビタミンC	27 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
9/15(火)	あさりのクリームソース	熱量	231 kcal	炭水化物	22.0 g	カリウム	203 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	80 μg
	豚肉とキャベツの玉子炒め	たんぱく質	11.6 g	糖質	18.8 g	カルシウム	74 mg	ビタミンB1	0.20 mg
	ブロッコリーとレーズンのナッツサラダ	脂質	11.3 g	食物繊維	3.3 g	リン	156 mg	ビタミンB2	0.14 mg
	豆のコンソメ煮	-	-	食塩相当量	1.8 g	鉄	5.2 mg	ビタミンC	25 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
9/16(水)	牛肉と根菜の照り煮	熱量	293 kcal	炭水化物	21.5 g	カリウム	314 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	71 μg
	野菜コロッケ	たんぱく質	8.7 g	糖質	17.3 g	カルシウム	39 mg	ビタミンB1	0.08 mg
	なますのゆず風味	脂質	19.2 g	食物繊維	4.2 g	リン	111 mg	ビタミンB2	0.08 mg
	ひじきと枝豆の炒り煮	-	-	食塩相当量	1.4 g	鉄	1.8 mg	ビタミンC	12 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
9/17(木)	エビカツ	熱量	239 kcal	炭水化物	20.1 g	カリウム	320 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	99 μg
	豚肉と切干大根の甘辛煮	たんぱく質	11.2 g	糖質	17.7 g	カルシウム	48 mg	ビタミンB1	0.19 mg
	ほうれん草の白和え	脂質	12.8 g	食物繊維	2.4 g	リン	127 mg	ビタミンB2	0.08 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	9 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
9/18(金)	ワタミファームの有機人参使用！サンマの秋色おろしポン酢	熱量	250 kcal	炭水化物	15.8 g	カリウム	302 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	149 μg
	自家製厚焼き玉子	たんぱく質	11.3 g	糖質	12.9 g	カルシウム	39 mg	ビタミンB1	0.07 mg
	なすの生姜風味	脂質	17.0 g	食物繊維	2.9 g	リン	109 mg	ビタミンB2	0.12 mg
	ワタミファームの有機黒大豆使用！黒大豆の甘煮	-	-	食塩相当量	2.0 g	鉄	1.2 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。

まごころ小箱（小）_栄養成分表（5日間）

日付	献立	栄養成分							
9/14(月)	白飯	熱量	252 kcal	炭水化物	35.9 g	カリウム	283 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	81 µg
	豚肉となすの和風炒め煮	たんぱく質	7.2 g	糖質	33.5 g	カルシウム	41 mg	ビタミンB1	0.19 mg
	大根と人参の炊き合わせ	脂質	9.2 g	食物繊維	2.4 g	リン	110 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	ブロッコリーのごま和え	-	-	食塩相当量	1.2 g	鉄	0.9 mg	ビタミンC	14 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
9/15(火)	白飯	熱量	281 kcal	炭水化物	38.6 g	カリウム	148 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	79 µg
	鶏肉とキャベツのコンソメ炒め	たんぱく質	10.0 g	糖質	36.2 g	カルシウム	37 mg	ビタミンB1	0.11 mg
	ほうれん草のクリームソース	脂質	10.3 g	食物繊維	2.5 g	リン	131 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	豆のコンソメ煮	-	-	食塩相当量	1.3 g	鉄	0.7 mg	ビタミンC	16 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
9/16(水)	白飯	熱量	253 kcal	炭水化物	39.3 g	カリウム	339 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	31 µg
	肉詰めいなりの煮物	たんぱく質	7.3 g	糖質	36.4 g	カルシウム	35 mg	ビタミンB1	0.13 mg
	じゃが芋といんげんのあおさ炒め	脂質	7.6 g	食物繊維	2.9 g	リン	104 mg	ビタミンB2	0.07 mg
	ひじきと枝豆の炒り煮	-	-	食塩相当量	1.3 g	鉄	1.6 mg	ビタミンC	11 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
9/17(木)	白飯	熱量	245 kcal	炭水化物	40.2 g	カリウム	169 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	118 µg
	エビカツ	たんぱく質	8.2 g	糖質	37.9 g	カルシウム	49 mg	ビタミンB1	0.09 mg
	ほうれん草の白和え	脂質	6.1 g	食物繊維	2.3 g	リン	107 mg	ビタミンB2	0.07 mg
	キャベツのカレー炒め	-	-	食塩相当量	0.8 g	鉄	1.1 mg	ビタミンC	17 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
9/18(金)	白飯	熱量	250 kcal	炭水化物	37.0 g	カリウム	253 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	81 µg
	ワタミファームの有機人参使用！アジの秋色おろしポン酢	たんぱく質	7.4 g	糖質	35.3 g	カルシウム	23 mg	ビタミンB1	0.07 mg
	なすの生姜風味	脂質	8.4 g	食物繊維	1.7 g	リン	100 mg	ビタミンB2	0.08 mg
	いんげんと人参のお浸し	-	-	食塩相当量	1.2 g	鉄	0.7 mg	ビタミンC	4 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）

9/14(月)	和風ハンバーグ	ハンバーグ 和風ソース スパゲティーパセリ	卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・豚肉 小麦・大豆 小麦
	じゃが芋と豆の煮物	じゃが芋 ひき肉と豆の煮物	大豆・りんご・ゼラチン 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	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
	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
	昆布煮	昆布煮	小麦・大豆
9/15(火)	エビ油香る！エビチリ	エビ 玉子とブロッコリーの和え物 チリソース	えび 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	ゆで豚とわかめのサラダ ※ごまドレッシング小袋付	豚肉 わかめと野菜の和え物 ごまドレッシング	小麦・大豆・豚肉 無し 卵・小麦・大豆・ごま
	大豆と彩り野菜の味噌炒め	大豆と彩り野菜の味噌炒め	小麦・大豆・ごま
	きゅうりとカニ風味かまぼこの中華和え	きゅうりとカニ風味かまぼこの中華和え	卵・小麦・乳成分・えび・かに・さば・大豆・豚肉・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
9/16(水)	サーモンの塩焼き	サーモンの塩焼き 蓮根とこうや豆腐の炒り煮 椎茸の煮物	さけ 小麦・大豆・ごま 小麦・大豆
	豚肉と野菜のツナカレー	豚肉炒め ツナカレー	豚肉 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉
	花野菜のチーズ入りポテトサラダ	花野菜のチーズ入りポテトサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ゼラチン
	ほうれん草と蒸し鶏のおろし和え	ほうれん草と蒸し鶏のおろし和え	卵・小麦・さば・大豆・鶏肉
	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
9/17(木)	鶏肉とヤングコーンのバター醤油炒め	鶏肉のバター醤油 ヤングコーンとブロッコリーのバター醤油	小麦・乳成分・大豆・鶏肉 小麦・乳成分・大豆
	美幌峠牧場生乳使用クリームコロッケ	美幌峠牧場生乳使用クリームコロッケ	卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
	しらすと野菜の炒め物	野菜炒め しらす	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 無し
	豆豆サラダ	豆豆サラダ	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
9/18(金)	牛肉ときのこの甘辛煮 ワタミファームの有機さつま芋と寿蒲鉾を添えて	牛肉ときのこの煮物 いんげん ワタミファームの有機さつま芋 寿かまぼこ	小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 無し 無し 小麦・大豆
	厚揚げの銀杏あんかけ	厚揚げの煮浸し 野菜あん 銀杏	小麦・大豆 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・さば・大豆
	彩り切干大根	彩り切干大根	小麦・大豆
	ほうれん草とごぼうのピーナッツ和え	ほうれん草とごぼうのピーナッツ和え	小麦・落花生・大豆
	わかめとツナの和え物	わかめとツナの和え物	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）

9/14(月)	白飯	白飯	無し
	豚肉となすの和風炒め煮	豚肉の和風炒め煮	小麦・大豆・豚肉
		なすの和風煮	小麦・大豆
		絹揚げと小松菜の和風煮	小麦・大豆
	大根と人参の炊き合わせ	大根の煮物	小麦・大豆
		人参の煮物	小麦・大豆・鶏肉
		オクラ	小麦・大豆
9/15(火)	カニ風味かまぼことコーンの洋風ご飯	キャベツと蒸し鶏の味噌マヨサラダ	卵・小麦・大豆・鶏肉
	あさりのクリームソース	ブロッコリーのごま和え	小麦・大豆・ごま
9/16(水)	白飯	白だしご飯	小麦・さば・大豆
		カニ風味かまぼことコーンのバターソテー	卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	あさりのクリームソース	パスタ	小麦
		ほうれん草入りクリームソース	卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉
		あさり	無し
9/17(木)	豚肉とキャベツの玉子炒め	豚肉とキャベツの玉子炒め	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	ブロッコリーとレーズンのナッツサラダ	ブロッコリーとレーズンのナッツサラダ	小麦・落花生・大豆
9/18(金)	豆のコンソメ煮	豆のコンソメ煮	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	白飯	白飯	無し
9/19(土)	白飯	牛肉とごぼうの照り煮	小麦・牛肉・さば・大豆
		人参と蓮根の照り煮	小麦・さば・大豆
	野菜コロッケ	野菜コロッケ	小麦・大豆
9/20(日)	なますのゆず風味	なますのゆず風味	無し
	ひじきと枝豆の炒り煮	ひじきと枝豆の煮物	小麦・大豆
9/21(月)	エビカツ	エビカツ	小麦・えび・いか
		スパゲティーパセリ	小麦
	豚肉と切干大根の甘辛煮	豚肉と切干大根の甘辛煮	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
9/22(火)	ほうれん草の白和え	ほうれん草の白和え	小麦・大豆・ごま
	キャベツのカレー炒め	キャベツのカレー炒め	小麦・大豆
9/23(水)	高菜明太風味ご飯	白飯	無し
		高菜明太風味	小麦・大豆・ゼラチン・ごま
	ワタミファームの有機人参使用！サンマの秋色おろしポン酢	サンマ	無し
		人参おろしポン酢	小麦・大豆・ゼラチン
		ほうれん草	小麦・さば・大豆
9/24(木)	自家製厚焼き玉子	寿かまぼこ	小麦・大豆
		自家製厚焼き玉子	卵・小麦・さば・大豆
		ブロッコリー	無し
	なすの生姜風味		
9/25(金)	ワタミファームの有機黒大豆使用！黒大豆の甘煮	なすの生姜風味	小麦・さば・大豆
		黒大豆の甘煮	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_アレルゲン表（5日間）

9/14(月)	和風ハンバーグ	ハンバーグ 和風ソース スパゲティーパセリ ブロッコリー	卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・豚肉 小麦・大豆 小麦 無し
	貝と野菜の和風煮	豚肉と野菜の和風煮 貝の和風煮	小麦・大豆・豚肉 小麦・大豆
	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
	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
	昆布煮	昆布煮	小麦・大豆
9/15(火)	鶏肉のチャプチェ	鶏肉のチャプチェ風(鶏肉) 鶏肉のチャプチェ風(春雨)	小麦・大豆・鶏肉・りんご・ごま 小麦・大豆・ごま
	エビ油香る！エビチリ	エビ 玉子とブロッコリーの和え物 チリソース	えび 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	大豆と彩り野菜の味噌炒め	大豆と彩り野菜の味噌炒め	小麦・大豆・ごま
	きゅうりとカニ風味かまぼこの中華和え	きゅうりとカニ風味かまぼこの中華和え	卵・小麦・乳成分・えび・かに・さば・大豆・豚肉・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
9/16(水)	豚肉と高菜の炒め物	キャベツとたけのこの高菜炒め 豚肉の炒め物 高菜、玉子	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆・豚肉 卵・小麦・大豆・ごま
	サーモンの塩焼き	サーモンの塩焼き 蓮根とこうや豆腐の炒り煮 椎茸の煮物	さけ 小麦・大豆・ごま 小麦・大豆
	花野菜のチーズ入りポテトサラダ	花野菜のチーズ入りポテトサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ゼラチン
	ほうれん草と蒸し鶏のおろし和え	ほうれん草と蒸し鶏のおろし和え	卵・小麦・さば・大豆・鶏肉
	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
9/17(木)	玉子焼き 甘酢あん	玉子焼き カニカマあん グリーンピース	卵・かに・さば・大豆・りんご・ごま 卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 無し
	鶏肉とヤングコーンのバター醤油炒め	鶏肉のバター醤油 ヤングコーンとブロッコリーのバター醤油	小麦・乳成分・大豆・鶏肉 小麦・乳成分・大豆
	しらすと野菜の炒め物	野菜炒め しらす	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 無し
	豆豆サラダ	豆豆サラダ	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
9/18(金)	牛肉ときのこの甘辛煮 ワタミファームの有機さつま芋と寿蒲鉾を添えて	牛肉ときのこの煮物 いんげん ワタミファームの有機さつま芋 寿かまぼこ	小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 無し 無し 小麦・大豆
	ホッケの塩焼き	ホッケの塩焼き 蓮根とこんにゃくの炒り煮	無し 小麦・大豆・ごま
	厚揚げの銀杏あんかけ	厚揚げの煮浸し 野菜あん 銀杏	小麦・大豆 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 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
	わかめとツナの和え物	わかめとツナの和え物	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）

9/14(月)	白飯	白飯	無し
	豚肉となすの和風炒め煮	豚肉の和風炒め煮 なすの和風煮	小麦・大豆・豚肉 小麦・大豆
	大根と人参の炊き合わせ	大根の煮物 人参の煮物	小麦・大豆 小麦・大豆・鶏肉
キャベツと蒸し鶏の味噌マヨサラダ	キャベツと蒸し鶏の味噌マヨサラダ	卵・小麦・大豆・鶏肉	
ブロッコリーのごま和え	ブロッコリーのごま和え	小麦・大豆・ごま	
9/15(火)	白飯	白飯	無し
	鶏肉とキャベツのコンソメ炒め	野菜のコンソメ炒め 鶏肉のコンソメ炒め	小麦・乳成分・大豆・鶏肉 小麦・乳成分・大豆・鶏肉
	ほうれん草のクリームソース	パスタ ほうれん草入りクリームソース	小麦 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉
ブロッコリーとレーズンのナッツサラダ	ブロッコリーとレーズンのナッツサラダ	小麦・落花生・大豆	
豆のコンソメ煮	豆のコンソメ煮	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	
9/16(水)	白飯	白飯	無し
	肉詰めいなりの煮物	肉詰めいなりの煮物 オクラ	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉 小麦・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
なますのゆず風味	なますのゆず風味	小麦	
ひじきと枝豆の炒り煮	ひじきと枝豆の炒り煮	小麦・大豆	
9/17(木)	白飯	白飯	無し
	エビカツ	エビカツ ブロッコリー	卵・小麦・乳成分・えび・大豆 無し
	豚肉と切干大根の甘辛煮	豚肉と切干大根の甘辛煮	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
ほうれん草の白和え	ほうれん草の白和え	小麦・大豆・ごま	
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	
9/18(金)	白飯	白飯	無し
	ワタミファームの有機人参使用！ アジの秋色おろしポン酢	アジフリッター 人参おろしポン酢 寿かまぼこ	小麦・大豆 小麦・大豆・ゼラチン 小麦・大豆
	切り昆布とひき肉の炒め物	切り昆布とひき肉の炒め物	小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
なすの生姜風味	なすの生姜風味	小麦・さば・大豆	
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）

9/14(月)	豚肉となすの和風炒め煮	豚肉の和風炒め煮 なすの和風煮 絹揚げと小松菜の和風煮	小麦・大豆・豚肉 小麦・大豆 小麦・大豆
	大根と人参の炊き合わせ	大根の煮物 人参の煮物 オクラ	小麦・大豆 小麦・大豆・鶏肉 小麦・大豆
	キャベツと蒸し鶏の味噌マヨサラダ	キャベツと蒸し鶏の味噌マヨサラダ	卵・小麦・大豆・鶏肉
	ブロッコリーのごま和え	ブロッコリーのごま和え	小麦・大豆・ごま
9/15(火)	あさりのクリームソース	パスタ ほうれん草入りクリームソース あさり	小麦 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉 無し
	豚肉とキャベツの玉子炒め	豚肉とキャベツの玉子炒め	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	ブロッコリーとレーズンのナッツサラダ	ブロッコリーとレーズンのナッツサラダ	小麦・落花生・大豆
	豆のコンソメ煮	豆のコンソメ煮	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
9/16(水)	牛肉と根菜の照り煮	牛肉とごぼうの照り煮 人参と蓮根の照り煮	小麦・牛肉・さば・大豆 小麦・さば・大豆
	野菜コロッケ	野菜コロッケ	小麦・大豆
	なますのゆず風味	なますのゆず風味	無し
	ひじきと枝豆の炒り煮	ひじきと枝豆の煮物	小麦・大豆
9/17(木)	エビカツ	エビカツ スパゲティーパセリ	小麦・えび・いか 小麦
	豚肉と切干大根の甘辛煮	豚肉と切干大根の甘辛煮	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	ほうれん草の白和え	ほうれん草の白和え	小麦・大豆・ごま
	キャベツのカレー炒め	キャベツのカレー炒め	小麦・大豆
9/18(金)	ワタミファームの有機人参使用！ サンマの秋色おろしポン酢	サンマ 人参おろしポン酢 ほうれん草 寿かまぼこ	無し 小麦・大豆・ゼラチン 小麦・さば・大豆 小麦・大豆
	自家製厚焼き玉子	自家製厚焼き玉子 ブロッコリー	卵・小麦・さば・大豆 無し
	なすの生姜風味	なすの生姜風味	小麦・さば・大豆
	ワタミファームの有機黒大豆使用！黒大豆の甘煮	黒大豆の甘煮	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。

まごころ小箱（小）_アレルギー表（5日間）

9/14(月)	白飯	白飯	無し
	豚肉となすの和風炒め煮	豚肉の和風炒め煮 なすの和風煮	小麦・大豆・豚肉 小麦・大豆
	大根と人参の炊き合わせ	大根の煮物 人参の煮物	小麦・大豆 小麦・大豆・鶏肉
9/15(火)	白飯	白飯	無し
	鶏肉とキャベツのコンソメ炒め	野菜のコンソメ炒め 鶏肉のコンソメ炒め	小麦・乳成分・大豆・鶏肉 小麦・乳成分・大豆・鶏肉
	ほうれん草のクリームソース	パスタ ほうれん草入りクリームソース	小麦 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉
9/16(水)	白飯	白飯	無し
	肉詰めいなりの煮物	肉詰めいなりの煮物 オクラ	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉 小麦・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
9/17(木)	白飯	白飯	無し
	エビカツ	エビカツ ブロッコリー	卵・小麦・乳成分・えび・大豆 無し
	ほうれん草の白和え	ほうれん草の白和え	小麦・大豆・ごま
9/18(金)	白飯	白飯	無し
	ワタミファームの有機人参使用！ アジの秋色おろしポン酢	アジフリッター 人参おろしポン酢 寿かまぼこ	小麦・大豆 小麦・大豆・ゼラチン 小麦・大豆
	なすの生姜風味	なすの生姜風味	小麦・さば・大豆
		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。