

まごころおかず_栄養成分表（5日間）

日付	献立	栄養成分							
9/28(月)	白身魚 白味噌ごまだれ	熱量	407 kcal	炭水化物	28.1 g	カリウム	520 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	36 µg
	豚肉とこんにゃくの炒め物	たんぱく質	16.3 g	糖質	24.0 g	カルシウム	83 mg	ビタミンB1	0.28 mg
	大豆と野菜の炒め物	脂質	25.8 g	食物繊維	4.1 g	リン	217 mg	ビタミンB2	0.17 mg
	真砂のマカロニサラダ	-	-	食塩相当量	2.6 g	鉄	1.5 mg	ビタミンC	13 mg
	キャベツのカレー炒め	-	-	-	-	-	-	-	-
9/29(火)	一枚肉の豚ロース生姜焼き	熱量	400 kcal	炭水化物	24.8 g	カリウム	563 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	221 µg
	海鮮しゅうまい	たんぱく質	16.1 g	糖質	20.3 g	カルシウム	55 mg	ビタミンB1	0.45 mg
	カリフラワーとツナのサラダ	脂質	27.3 g	食物繊維	4.6 g	リン	171 mg	ビタミンB2	0.20 mg
	じゃが芋とひじきの煮物	-	-	食塩相当量	2.2 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	40 mg
	白菜と人参の中華和え	-	-	-	-	-	-	-	-
9/30(水)	マグロハンバーグ きのこおろしポン酢	熱量	362 kcal	炭水化物	36.4 g	カリウム	529 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	166 µg
	南瓜のミートソースがけ	たんぱく質	12.9 g	糖質	30.4 g	カルシウム	55 mg	ビタミンB1	0.22 mg
	人参とグリーンピースのマヨサラダ	脂質	19.4 g	食物繊維	6.0 g	リン	162 mg	ビタミンB2	0.16 mg
	ひじきと丸天の炒り煮	-	-	食塩相当量	2.6 g	鉄	2.2 mg	ビタミンC	21 mg
	ほうれん草とハムの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-
10/1(木)	鶏肉のねぎ塩だれ	熱量	372 kcal	炭水化物	22.0 g	カリウム	593 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	252 µg
	豚肉とキャベツのクリーム煮	たんぱく質	18.3 g	糖質	18.3 g	カルシウム	81 mg	ビタミンB1	0.37 mg
	ほうれん草と薄揚げの和え物	脂質	24.2 g	食物繊維	3.7 g	リン	263 mg	ビタミンB2	0.32 mg
	さつま芋とハムのごまマヨサラダ	-	-	食塩相当量	2.7 g	鉄	1.5 mg	ビタミンC	19 mg
	切干大根のトマト風味	-	-	-	-	-	-	-	-
10/2(金)	アジの醤油焼き	熱量	359 kcal	炭水化物	22.6 g	カリウム	549 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	97 µg
	じゃが芋と揚げボールの和風きのこあん	たんぱく質	16.6 g	糖質	17.6 g	カルシウム	92 mg	ビタミンB1	0.18 mg
	ひき肉と野菜の炒め物	脂質	23.5 g	食物繊維	5.0 g	リン	231 mg	ビタミンB2	0.16 mg
	ブロッコリーとハムのサラダ	-	-	食塩相当量	2.6 g	鉄	1.6 mg	ビタミンC	35 mg
	枝豆のペペロンチーノ風	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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							
9/28(月)	白飯	熱量	465 kcal	炭水化物	76.7 g	カリウム	403 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	40 µg
	ポークデミ	たんぱく質	13.0 g	糖質	73.3 g	カルシウム	34 mg	ビタミンB1	1.80 mg
	花がんもとじゃが芋のコンソメ煮	脂質	12.4 g	食物繊維	3.4 g	リン	177 mg	ビタミンB2	0.11 mg
	カリフラワーとキャベツのマリネ	-	-	食塩相当量	2.1 g	鉄	1.5 mg	ビタミンC	25 mg
	いんげんとコーンの炒め物	-	-	-	-	-	-	-	-
9/29(火)	しば漬け青菜ご飯	熱量	501 kcal	炭水化物	76.8 g	カリウム	396 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	72 µg
	肉じゃがコロッケ	たんぱく質	12.8 g	糖質	72.6 g	カルシウム	82 mg	ビタミンB1	0.13 mg
	こうや豆腐とそばろのカレー炒め	脂質	16.1 g	食物繊維	4.2 g	リン	174 mg	ビタミンB2	0.09 mg
	根菜と青菜の和え物	-	-	食塩相当量	2.4 g	鉄	1.8 mg	ビタミンC	29 mg
	わかめと彩り野菜のお浸し	-	-	-	-	-	-	-	-
9/30(水)	白飯	熱量	499 kcal	炭水化物	77.4 g	カリウム	521 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	42 µg
	貝と野菜のもろみ醤油炒め	たんぱく質	13.4 g	糖質	73.6 g	カルシウム	63 mg	ビタミンB1	0.19 mg
	さつま芋の金平	脂質	15.7 g	食物繊維	3.8 g	リン	170 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	湯葉とひじきの和風サラダ	-	-	食塩相当量	1.8 g	鉄	2.0 mg	ビタミンC	27 mg
	大根と人参の煮物	-	-	-	-	-	-	-	-
10/1(木)	白飯	熱量	496 kcal	炭水化物	81.7 g	カリウム	395 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	54 µg
	赤魚煮付け	たんぱく質	14.3 g	糖質	77.6 g	カルシウム	66 mg	ビタミンB1	0.19 mg
	豚肉と根菜の金平	脂質	12.6 g	食物繊維	4.2 g	リン	212 mg	ビタミンB2	0.11 mg
	卵の花ポテトサラダ	-	-	食塩相当量	1.8 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	9 mg
	チンゲン菜と薄揚げの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-
10/2(金)	菜飯	熱量	490 kcal	炭水化物	71.9 g	カリウム	471 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	115 µg
	鶏肉の甘酢だれ	たんぱく質	15.2 g	糖質	68.0 g	カルシウム	88 mg	ビタミンB1	0.08 mg
	ブロッコリーのカニ風味あんかけ	脂質	16.5 g	食物繊維	3.9 g	リン	193 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	キャベツとツナのやみつきサラダ	-	-	食塩相当量	2.5 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	50 mg
	煮豆	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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							
9/28(月)	豚肉の旨煮	熱量	499 kcal	炭水化物	32.8 g	カリウム	728 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	92 μg
	白身魚 白味噌ごまだれ	たんぱく質	22.1 g	糖質	28.4 g	カルシウム	84 mg	ビタミンB1	0.50 mg
	大豆と野菜の炒め物	脂質	31.5 g	食物繊維	4.4 g	リン	287 mg	ビタミンB2	0.28 mg
	真砂のマカロニサラダ	-	-	食塩相当量	3.5 g	鉄	1.8 mg	ビタミンC	22 mg
	キャベツのカレー炒め	-	-	-	-	-	-	-	-
9/29(火)	豚肉と小松菜の玉子中華炒め	熱量	555 kcal	炭水化物	21.4 g	カリウム	540 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	151 μg
	イワシの生姜煮	たんぱく質	25.9 g	糖質	17.7 g	カルシウム	117 mg	ビタミンB1	0.49 mg
	カリフラワーとツナのサラダ	脂質	41.4 g	食物繊維	3.7 g	リン	284 mg	ビタミンB2	0.36 mg
	海鮮しゅうまい	-	-	食塩相当量	3.2 g	鉄	2.4 mg	ビタミンC	44 mg
	白菜と人参の中華和え	-	-	-	-	-	-	-	-
9/30(水)	豚肉とホルモンの味噌炒め	熱量	457 kcal	炭水化物	34.9 g	カリウム	510 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	185 μg
	マグロハンバーグ きのことおろしポン酢	たんぱく質	19.5 g	糖質	29.2 g	カルシウム	70 mg	ビタミンB1	0.31 mg
	人参とグリーンピースのマヨサラダ	脂質	27.8 g	食物繊維	5.7 g	リン	246 mg	ビタミンB2	0.23 mg
	ひじきと丸天の炒り煮	-	-	食塩相当量	3.6 g	鉄	2.7 mg	ビタミンC	28 mg
	ほうれん草とハムの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-
10/1(木)	エビフライ&オムレツ デミグラスソース	熱量	455 kcal	炭水化物	37.7 g	カリウム	572 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	212 μg
	鶏肉のねぎ塩だれ	たんぱく質	20.7 g	糖質	34.3 g	カルシウム	92 mg	ビタミンB1	1.37 mg
	ほうれん草と薄揚げの和え物	脂質	25.5 g	食物繊維	3.4 g	リン	279 mg	ビタミンB2	0.31 mg
	さつま芋とハムのごまマヨサラダ	-	-	食塩相当量	3.3 g	鉄	1.8 mg	ビタミンC	17 mg
	切干大根のトマト風味	-	-	-	-	-	-	-	-
10/2(金)	牛肉となすの和風煮 生姜トッピング	熱量	573 kcal	炭水化物	19.4 g	カリウム	547 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	117 μg
	アジの醤油焼き	たんぱく質	24.4 g	糖質	15.4 g	カルシウム	98 mg	ビタミンB1	0.21 mg
	ひき肉と野菜の炒め物	脂質	46.1 g	食物繊維	4.0 g	リン	291 mg	ビタミンB2	0.25 mg
	ブロッコリーとハムのサラダ	-	-	食塩相当量	3.0 g	鉄	2.3 mg	ビタミンC	42 mg
	枝豆のペペロンチーノ風	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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							
9/28(月)	白飯	熱量	338 kcal	炭水化物	55.0 g	カリウム	296 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	39 µg
	ポークデミ	たんぱく質	9.9 g	糖質	52.3 g	カルシウム	29 mg	ビタミンB1	1.24 mg
	花がんもとじゃが芋のコンソメ煮	脂質	9.2 g	食物繊維	2.7 g	リン	131 mg	ビタミンB2	0.08 mg
	カリフラワーとキャベツのマリネ	-	-	食塩相当量	1.7 g	鉄	1.2 mg	ビタミンC	20 mg
	いんげんとツナのナムル	-	-	-	-	-	-	-	-
9/29(火)	白飯	熱量	347 kcal	炭水化物	54.7 g	カリウム	368 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	56 µg
	カレイの唐揚げ ねぎゴマソース	たんぱく質	12.1 g	糖質	51.9 g	カルシウム	73 mg	ビタミンB1	0.84 mg
	こうや豆腐とそばろのカレー炒め	脂質	9.1 g	食物繊維	2.8 g	リン	164 mg	ビタミンB2	0.13 mg
	根菜と青菜の和え物	-	-	食塩相当量	1.5 g	鉄	1.2 mg	ビタミンC	21 mg
	わかめと彩り野菜のお浸し	-	-	-	-	-	-	-	-
9/30(水)	白飯	熱量	374 kcal	炭水化物	57.2 g	カリウム	425 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	253 µg
	貝と野菜のもろみ醤油炒め	たんぱく質	10.6 g	糖質	53.7 g	カルシウム	49 mg	ビタミンB1	0.17 mg
	さつま芋の金平	脂質	12.2 g	食物繊維	3.5 g	リン	137 mg	ビタミンB2	0.10 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	12 mg
	大根と人参の煮物	-	-	-	-	-	-	-	-
10/1(木)	白飯	熱量	345 kcal	炭水化物	52.2 g	カリウム	337 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	57 µg
	サーモンの塩焼き	たんぱく質	11.7 g	糖質	49.0 g	カルシウム	58 mg	ビタミンB1	0.11 mg
	蓮根と細切りこうや豆腐の金平	脂質	10.1 g	食物繊維	3.2 g	リン	186 mg	ビタミンB2	0.09 mg
	卯の花ポテトサラダ	-	-	食塩相当量	1.1 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	8 mg
	ほうれん草のだし煮	-	-	-	-	-	-	-	-
10/2(金)	白飯	熱量	312 kcal	炭水化物	57.0 g	カリウム	318 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	227 µg
	チキンフリッター 甘酢だれ	たんぱく質	10.6 g	糖質	53.0 g	カルシウム	57 mg	ビタミンB1	0.08 mg
	ブロッコリーのカニ風味あんかけ	脂質	5.4 g	食物繊維	4.0 g	リン	164 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	キャベツとツナのやみつきサラダ	-	-	食塩相当量	1.7 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	33 mg
	煮豆	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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							
9/28(月)	ポークデミ	熱量	221 kcal	炭水化物	22.7 g	カリウム	344 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	40 μg
	花がんもとじゃが芋のコンソメ煮	たんぱく質	8.9 g	糖質	19.6 g	カルシウム	31 mg	ビタミンB1	1.80 mg
	カリフラワーとキャベツのマリネ	脂質	11.0 g	食物繊維	3.1 g	リン	114 mg	ビタミンB2	0.11 mg
	いんげんとコーンの炒め物	-	-	食塩相当量	2.1 g	鉄	0.9 mg	ビタミンC	25 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
9/29(火)	肉じゃがコロッケ	熱量	263 kcal	炭水化物	25.4 g	カリウム	299 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	53 μg
	こうや豆腐とそぼろのカレー炒め	たんぱく質	8.5 g	糖質	21.9 g	カルシウム	62 mg	ビタミンB1	0.11 mg
	根菜と青菜の和え物	脂質	14.3 g	食物繊維	3.5 g	リン	109 mg	ビタミンB2	0.07 mg
	わかめと彩り野菜のお浸し	-	-	食塩相当量	1.9 g	鉄	1.1 mg	ビタミンC	24 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
9/30(水)	貝と野菜のもろみ醤油炒め	熱量	254 kcal	炭水化物	23.4 g	カリウム	442 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	42 μg
	さつま芋の金平	たんぱく質	9.3 g	糖質	19.9 g	カルシウム	60 mg	ビタミンB1	0.19 mg
	湯葉とひじきの和風サラダ	脂質	14.3 g	食物繊維	3.5 g	リン	106 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	大根と人参の煮物	-	-	食塩相当量	1.8 g	鉄	1.4 mg	ビタミンC	27 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
10/1(木)	赤魚煮付け	熱量	252 kcal	炭水化物	27.7 g	カリウム	335 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	54 μg
	豚肉と根菜の金平	たんぱく質	10.2 g	糖質	23.9 g	カルシウム	62 mg	ビタミンB1	0.19 mg
	卵の花ポテトサラダ	脂質	11.2 g	食物繊維	3.9 g	リン	148 mg	ビタミンB2	0.11 mg
	チンゲン菜と薄揚げの和え物	-	-	食塩相当量	1.7 g	鉄	1.1 mg	ビタミンC	9 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
10/2(金)	鶏肉の甘酢だれ	熱量	261 kcal	炭水化物	21.8 g	カリウム	372 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	98 μg
	ブロッコリーのカニ風味あんかけ	たんぱく質	10.9 g	糖質	18.4 g	カルシウム	69 mg	ビタミンB1	0.08 mg
	キャベツとツナのやみつきサラダ	脂質	15.3 g	食物繊維	3.4 g	リン	124 mg	ビタミンB2	0.08 mg
	煮豆	-	-	食塩相当量	1.5 g	鉄	1.0 mg	ビタミンC	45 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							
9/28(月)	白飯	熱量	274 kcal	炭水化物	41.0 g	カリウム	226 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	24 µg
	ポークデミ	たんぱく質	8.6 g	糖質	39.1 g	カルシウム	22 mg	ビタミンB1	1.23 mg
	花がんもとじゃが芋のコンソメ煮	脂質	8.7 g	食物繊維	1.9 g	リン	110 mg	ビタミンB2	0.07 mg
	いんげんとツナのナムル	-	-	食塩相当量	1.6 g	鉄	1.0 mg	ビタミンC	5 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
9/29(火)	白飯	熱量	282 kcal	炭水化物	40.5 g	カリウム	238 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	26 µg
	カレイの唐揚げ ねぎゴマソース	たんぱく質	10.5 g	糖質	38.8 g	カルシウム	51 mg	ビタミンB1	0.83 mg
	こうや豆腐とそばろのカレー炒め	脂質	8.8 g	食物繊維	1.7 g	リン	138 mg	ビタミンB2	0.12 mg
	わかめと彩り野菜のお浸し	-	-	食塩相当量	1.2 g	鉄	0.9 mg	ビタミンC	19 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
9/30(水)	白飯	熱量	271 kcal	炭水化物	37.7 g	カリウム	288 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	253 µg
	貝と野菜のもろみ醤油炒め	たんぱく質	9.1 g	糖質	35.2 g	カルシウム	35 mg	ビタミンB1	0.14 mg
	湯葉とひじきの和風サラダ	脂質	10.1 g	食物繊維	2.5 g	リン	108 mg	ビタミンB2	0.08 mg
	大根と人参の煮物	-	-	食塩相当量	1.2 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	6 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
10/1(木)	白飯	熱量	242 kcal	炭水化物	37.4 g	カリウム	241 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	110 µg
	サーモンの塩焼き	たんぱく質	10.3 g	糖質	35.1 g	カルシウム	53 mg	ビタミンB1	0.08 mg
	蓮根と細切りこうや豆腐の金平	脂質	5.7 g	食物繊維	2.3 g	リン	161 mg	ビタミンB2	0.09 mg
	ほうれん草のだし煮	-	-	食塩相当量	0.8 g	鉄	1.1 mg	ビタミンC	7 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
10/2(金)	白飯	熱量	251 kcal	炭水化物	44.2 g	カリウム	239 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	203 µg
	チキンフリッター 甘酢だれ	たんぱく質	8.4 g	糖質	41.7 g	カルシウム	45 mg	ビタミンB1	0.06 mg
	キャベツとツナのやみつきサラダ	脂質	4.9 g	食物繊維	2.5 g	リン	126 mg	ビタミンB2	0.07 mg
	煮豆	-	-	食塩相当量	1.4 g	鉄	0.9 mg	ビタミンC	14 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）

9/28(月)	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
	豚肉とこんにゃくの炒め物	豚肉と玉ねぎの炒め物 こんにゃくとごぼうの炒め物	小麦・大豆・豚肉 小麦・大豆
	大豆と野菜の炒め物	大豆と野菜の炒め物 ピーマン	小麦・大豆 無し
9/29(火)	真砂のマカロニサラダ	真砂のマカロニサラダ	卵・小麦・大豆・ゼラチン
	キャベツのカレー炒め	キャベツのカレー炒め	小麦・大豆
	一枚肉の豚ロース生姜焼き	一枚肉の豚ロース生姜焼き キャベツともやしのソテー ワタミファームの千切り生姜	小麦・大豆・豚肉 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 無し
	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
9/30(水)			
	カリフラワーとツナのサラダ	カリフラワーとツナのサラダ	卵・小麦・大豆
	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
	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
9/30(水)	マグロハンバーグ きのこおろしポン酢	マグロハンバーグ きのこのおろしポン酢 和風スパゲティー	小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 小麦・大豆・ゼラチン 小麦・大豆
	南瓜のミートソースがけ	揚げ南瓜 ミートソース ブロッコリー	卵・小麦・大豆 小麦・乳成分・牛肉・鶏肉・豚肉 無し
	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
	ひじきと丸天の炒り煮	ひじきと丸天の炒り煮	小麦・大豆
10/1(木)	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
	鶏肉のねぎ塩だれ	鶏肉 ねぎ塩だれ もやしとニラの和え物	大豆・鶏肉 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま ごま
	豚肉とキャベツのクリーム煮	豚肉とキャベツのクリーム煮 香りパン粉	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 小麦
10/2(金)	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・さば・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
	切干大根のトマト風味	切干大根のトマト風味	卵・乳成分・大豆・豚肉
10/2(金)	アジの醤油焼き	アジの醤油焼き 蓮根とこうや豆腐の炒り煮	小麦・大豆 小麦・大豆・ごま
	じゃが芋と揚げボールの和風きのこあん	揚げボール 揚げじゃが芋 きのこあん	卵・小麦・大豆 無し 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	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
10/2(金)	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
	枝豆のペペロンチーノ風	枝豆のペペロンチーノ風	大豆
10/2(金)			

* 『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）

9/28(月)	白飯	白飯	無し
	ポークデミ	ポークデミ デミグラスソース ツイストマカロニほうれん草	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 小麦・大豆
	花がんとじゃが芋のコンソメ煮	じゃが芋のコンソメ煮 花がんとコンソメ煮	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン 小麦・乳成分・大豆・鶏肉
9/29(火)	しば漬け青菜ご飯	白飯 しば漬け青菜	無し 小麦・さば・大豆・ごま
	肉じゃがコロッケ	肉じゃがコロッケ ブロッコリー	卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉 無し
	こうや豆腐とそぼろのカレー炒め	こうや豆腐とそぼろのカレー炒め	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご
9/30(水)	白飯	白飯	無し
	貝と野菜のもろみ醤油炒め	貝のもろみ醤油 もろみ醤油炒め	小麦・大豆 小麦・大豆・豚肉
	さつま芋の金平	さつま芋の金平 いんげんの金平	小麦・大豆・ごま 小麦・大豆・ごま
10/1(木)	白飯	白飯	無し
	赤魚煮付け	赤魚の煮付け うぐいす豆	小麦・大豆 無し
	豚肉と根菜の金平	豚肉と根菜の金平	小麦・大豆・豚肉・ごま
10/2(金)	菜飯	白だしご飯 葉大根トッピング	小麦・さば・大豆 小麦・大豆・ごま
	鶏肉の甘酢だれ	チキン竜田 蓮根入り南蛮だれ	卵・小麦・大豆・鶏肉 小麦・大豆
	ブロッコリーのカニ風味あんかけ	ブロッコリー カニ風味あんかけ	小麦・さば・大豆 卵・小麦・乳成分・えび・かに・さば・大豆・豚肉
	キャベツとツナのやみつきサラダ	キャベツとツナのやみつきサラダ	小麦・大豆・ごま
	煮豆	煮豆	小麦・大豆・豚肉

* 『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）

9/28(月)	豚肉の旨煮	豚肉の旨煮	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
		白菜の旨煮	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	白身魚 白味噌ごまだれ	白身魚	無し
		白味噌ごまだれ	大豆・ごま
		なすと葉大根の和え物	小麦・さば・大豆
	大豆と野菜の炒め物	大豆と野菜の炒め物	小麦・大豆
		ピーマン	無し
9/29(火)	豚肉と小松菜の玉子中華炒め	真砂のマカロニサラダ	卵・小麦・大豆・ゼラチン
	イワシの生姜煮	イワシの煮付け	小麦・大豆
		薄揚げとこんにゃくの炒り煮	小麦・大豆・ごま
	カリフラワーとツナのサラダ	カリフラワーとツナのサラダ	卵・小麦・大豆
9/30(水)	豚肉とホルモンの味噌炒め	海鮮しゅうまい	卵・小麦・えび・いか・大豆・豚肉
	マグロハンバーグ きのおろしポン酢	豚肉とホルモンの味噌炒め	小麦・牛肉・大豆・豚肉・りんご・ごま
		もやしとキャベツとニラの和え物	無し
	人参とグリーンピースのマヨサラダ	マグロハンバーグ	小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉
		きのこのおろしポン酢	小麦・大豆・ゼラチン
		和風スパゲティー	小麦・大豆
10/1(木)	エビフライ&オムレツ デミグラスソース	人参とグリーンピースのマヨサラダ	卵・小麦・大豆
	鶏肉のねぎ塩だれ	ひじきと丸天の炒り煮	小麦・大豆
		ほうれん草とハムの和え物	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉
	ほうれん草と薄揚げの和え物	エビフライ	小麦・えび
		オムレツ	卵・小麦・大豆
		デミグラスソース	小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉
10/2(金)	牛肉となすの和風煮 生姜トッピング	パスタ(バセリ)	小麦
	アジの醤油焼き	鶏肉	大豆・鶏肉
		ねぎ塩だれ	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
		もやしとニラの和え物	ごま
	ひき肉と野菜の炒め物	ほうれん草と薄揚げの和え物	小麦・さば・大豆
	ブロッコリーとハムのサラダ	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
	枝豆のペペロンチーノ風	切干大根のトマト風味	卵・乳成分・大豆・豚肉
	枝豆のペペロンチーノ風	牛肉の和風煮	小麦・牛肉・さば・大豆
		なすの生姜和風煮	小麦・さば・大豆
		おろし生姜	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）

9/28(月)	白飯	白飯	無し
	ポークデミ	ポークデミ デミグラスソース ツイストマカロニほうれん草	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 小麦・大豆
	花がんとじゃが芋のコンソメ煮	じゃが芋のコンソメ煮 花がんとコンソメ煮	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン 小麦・乳成分・大豆・鶏肉
	カリフラワーとキャベツのマリネ	カリフラワーとキャベツのマリネ	小麦
9/29(火)	白飯	白飯	無し
	カレイの唐揚げ ねぎゴマソース	カレイの唐揚げ ねぎゴマソース キャベツソテー	無し 小麦・大豆・ごま 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	こうや豆腐とそぼろのカレー炒め	こうや豆腐とそぼろのカレー炒め	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご
	根菜と青菜の和え物	根菜と青菜の和え物	小麦・さば・大豆
9/30(水)	白飯	白飯	無し
	貝と野菜のもろみ醤油炒め	貝のもろみ醤油 豚ひき肉とキャベツのもろみ醤油	小麦・大豆 小麦・さば・大豆・豚肉
	さつま芋の金平	さつま芋の金平 いんげんの金平	小麦・大豆・ごま 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
10/1(木)	白飯	白飯	無し
	サーモンの塩焼き	サーモンの塩焼き ごぼうの炒め物	さけ 小麦・大豆・ごま
	蓮根と細切りこうや豆腐の金平	蓮根と細切りこうや豆腐の金平	小麦・大豆・ごま
	卵の花ポテトサラダ	卵の花ポテトサラダ	卵・小麦・大豆・ごま
10/2(金)	白飯	白飯	無し
	チキンフリッター 甘酢だれ	チキンフリッター 甘酢だれ いんげんと玉ねぎの炒め物	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 小麦・大豆・ごま 小麦・大豆・ごま
	ブロッコリーのカニ風味あんかけ	ブロッコリー カニ風味あんかけ	小麦・さば・大豆 卵・小麦・乳成分・えび・かに・さば・大豆・豚肉
	キャベツとツナのやみつきサラダ	キャベツとツナのやみつきサラダ	小麦・大豆・ごま
	煮豆	煮豆	小麦・大豆・豚肉

* 『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）

9/28(月)	ポークデミ	ポークデミ デミグラスソース ツイストマカロニほうれん草	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 小麦・大豆
	花がんとじゃが芋のコンソメ煮	じゃが芋のコンソメ煮 花がんとコンソメ煮	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン 小麦・乳成分・大豆・鶏肉
	カリフラワーとキャベツのマリネ	カリフラワーとキャベツのマリネ	小麦
9/29(火)	肉じゃがコロッケ	肉じゃがコロッケ ブロッコリー	卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉 無し
	こうや豆腐とそぼろのカレー炒め	こうや豆腐とそぼろのカレー炒め	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご
	根菜と青菜の和え物	根菜と青菜の和え物	小麦・大豆
9/30(水)	貝と野菜のもろみ醤油炒め	貝のもろみ醤油 もろみ醤油炒め	小麦・大豆 小麦・大豆・豚肉
	さつま芋の金平	さつま芋の金平 いんげんの金平	小麦・大豆・ごま 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
10/1(木)	赤魚煮付け	赤魚の煮付け うぐいす豆	小麦・大豆 無し
	豚肉と根菜の金平	豚肉と根菜の金平	小麦・大豆・豚肉・ごま
	卵の花ポテトサラダ	卵の花ポテトサラダ	卵・小麦・大豆・ごま
10/2(金)	鶏肉の甘酢だれ	チキン竜田 蓮根入り南蛮だれ	卵・小麦・大豆・鶏肉 小麦・大豆
	ブロッコリーのカニ風味あんかけ	ブロッコリー カニ風味あんかけ	小麦・さば・大豆 卵・小麦・乳成分・えび・かに・さば・大豆・豚肉
	キャベツとツナのやみつきサラダ	キャベツとツナのやみつきサラダ	小麦・大豆・ごま
	煮豆	煮豆	小麦・大豆・豚肉

* 『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）

9/28(月)	白飯	白飯	無し
	ポークデミ	ポークデミ デミグラスソース ツイストマカロニほうれん草	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 小麦・大豆
	花がんとじゃが芋のコンソメ煮	じゃが芋のコンソメ煮 花がんとコンソメ煮	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン 小麦・乳成分・大豆・鶏肉
	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
9/29(火)	白飯	白飯	無し
	カレイの唐揚げ ねぎゴマソース	カレイの唐揚げ ねぎゴマソース キャベツソテー	無し 小麦・大豆・ごま 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	こうや豆腐とそぼろのカレー炒め	こうや豆腐とそぼろのカレー炒め	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご
	わかめと彩り野菜のお浸し	わかめと彩り野菜のお浸し	卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・豚肉
9/30(水)	白飯	白飯	無し
	貝と野菜のもろみ醤油炒め	貝のもろみ醤油 豚ひき肉とキャベツのもろみ醤油	小麦・大豆 小麦・さば・大豆・豚肉
	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
	大根と人参の煮物	大根と人参の煮物	卵・小麦・大豆
10/1(木)	白飯	白飯	無し
	サーモンの塩焼き	サーモンの塩焼き ごぼうの炒め物	さけ 小麦・大豆・ごま
	蓮根と細切りこうや豆腐の金平	蓮根と細切りこうや豆腐の金平	小麦・大豆・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
10/2(金)	白飯	白飯	無し
	チキンフリッター 甘酢だれ	チキンフリッター 甘酢だれ いんげんと玉ねぎの炒め物	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 小麦・大豆・ごま 小麦・大豆・ごま
	キャベツとツナのやみつきサラダ	キャベツとツナのやみつきサラダ	小麦・大豆・ごま
	煮豆	煮豆	小麦・大豆・豚肉

* 『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。