

まごころ御膳_栄養成分表（5日間）

日付	献立	栄養成分							
10/5(月)	白飯	熱量	489 kcal	炭水化物	75.2 g	カリウム	285 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	83 µg
	アジフライ だし香るごまたっぷりソース	たんぱく質	13.4 g	糖質	73.0 g	カルシウム	82 mg	ビタミンB1	0.13 mg
	豚肉と絹揚げの煮物	脂質	15.2 g	食物繊維	2.2 g	リン	167 mg	ビタミンB2	0.09 mg
	切干大根とカニ風味かまぼこのサラダ	-	-	食塩相当量	1.6 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	6 mg
	キャベツのカレー炒め	-	-	-	-	-	-	-	-
10/6(火)	二色そばろご飯	熱量	491 kcal	炭水化物	63.4 g	カリウム	440 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	104 µg
	豚肉と野菜のねぎ塩だれ	たんぱく質	19.0 g	糖質	60.4 g	カルシウム	43 mg	ビタミンB1	0.37 mg
	南瓜いなりの煮物	脂質	18.5 g	食物繊維	3.0 g	リン	221 mg	ビタミンB2	0.18 mg
	蒸し鶏とキャベツのかりかり梅和え	-	-	食塩相当量	2.2 g	鉄	1.6 mg	ビタミンC	19 mg
	ごぼうとこんにゃくのピリ辛金平	-	-	-	-	-	-	-	-
10/7(水)	白飯	熱量	501 kcal	炭水化物	72.9 g	カリウム	314 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	91 µg
	味噌チキンカツ	たんぱく質	14.6 g	糖質	69.7 g	カルシウム	43 mg	ビタミンB1	0.13 mg
	キャベツとウインナーのトマトソース	脂質	17.3 g	食物繊維	3.2 g	リン	191 mg	ビタミンB2	0.11 mg
	枝豆とマカロニのサラダ	-	-	食塩相当量	1.4 g	鉄	1.6 mg	ビタミンC	23 mg
	人参と薄揚げの金平	-	-	-	-	-	-	-	-
10/8(木)	白飯	熱量	495 kcal	炭水化物	72.7 g	カリウム	435 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	124 µg
	国産イワシの梅煮	たんぱく質	13.3 g	糖質	69.5 g	カルシウム	74 mg	ビタミンB1	0.08 mg
	なすのそばろあん	脂質	17.1 g	食物繊維	3.2 g	リン	199 mg	ビタミンB2	0.15 mg
	ほうれん草と白菜の黒ごま和え	-	-	食塩相当量	2.0 g	鉄	2.2 mg	ビタミンC	12 mg
	小松菜と薄揚げのお浸し	-	-	-	-	-	-	-	-
10/9(金)	香りご飯(青じそ)	熱量	502 kcal	炭水化物	70.7 g	カリウム	460 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	103 µg
	豚焼肉	たんぱく質	14.3 g	糖質	67.0 g	カルシウム	76 mg	ビタミンB1	0.31 mg
	あさりと春雨の生姜炒め	脂質	18.5 g	食物繊維	3.7 g	リン	202 mg	ビタミンB2	0.18 mg
	卯の花といんげんのサラダ	-	-	食塩相当量	2.4 g	鉄	3.4 mg	ビタミンC	26 mg
	チンゲン菜と人参のナムル	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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。

まごころおかず_栄養成分表（5日間）

日付	献立	栄養成分							
10/5(月)	牛肉と野菜の五目炒め	熱量	353 kcal	炭水化物	28.0 g	カリウム	740 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	132 µg
	さつまいと蒸し鶏のオリーブオイル風味	たんぱく質	13.5 g	糖質	21.8 g	カルシウム	76 mg	ビタミンB1	0.17 mg
	切干大根と高菜の炒り煮	脂質	22.2 g	食物繊維	6.2 g	リン	181 mg	ビタミンB2	0.17 mg
	豆とオクラの和風ひじきサラダ	-	-	食塩相当量	2.6 g	鉄	2.3 mg	ビタミンC	32 mg
	チンゲン菜と薄揚げの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-
10/6(火)	タンドリーチキン風	熱量	450 kcal	炭水化物	26.1 g	カリウム	289 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	98 µg
	野菜コロッケ	たんぱく質	21.3 g	糖質	20.9 g	カルシウム	86 mg	ビタミンB1	0.18 mg
	こうや豆腐の湯葉あんかけ	脂質	30.4 g	食物繊維	5.2 g	リン	263 mg	ビタミンB2	0.18 mg
	ごぼうとベーコンのマヨサラダ	-	-	食塩相当量	2.4 g	鉄	1.6 mg	ビタミンC	29 mg
	わかめとねぎのナムル	-	-	-	-	-	-	-	-
10/7(水)	豚肉と花野菜の塩こうじ炒め	熱量	372 kcal	炭水化物	29.1 g	カリウム	620 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	220 µg
	白身魚のつみれと人参の炊き合わせ	たんぱく質	16.4 g	糖質	24.6 g	カルシウム	102 mg	ビタミンB1	0.52 mg
	じゃが芋のそぼろ炒め	脂質	21.8 g	食物繊維	4.5 g	リン	201 mg	ビタミンB2	0.22 mg
	なますのゆず風味	-	-	食塩相当量	3.0 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	35 mg
	人参とツナの炒め物	-	-	-	-	-	-	-	-
10/8(木)	鶏の唐揚げ	熱量	371 kcal	炭水化物	31.0 g	カリウム	514 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	148 µg
	マカロニのクリーム煮 白みそ仕立て	たんぱく質	19.1 g	糖質	25.2 g	カルシウム	64 mg	ビタミンB1	0.28 mg
	豆のマスタードサラダ	脂質	20.0 g	食物繊維	5.8 g	リン	211 mg	ビタミンB2	0.40 mg
	根菜のケチャップ炒め	-	-	食塩相当量	2.7 g	鉄	1.9 mg	ビタミンC	19 mg
	キャベツの塩昆布和え	-	-	-	-	-	-	-	-
10/9(金)	ブリの揚げ煮	熱量	353 kcal	炭水化物	24.7 g	カリウム	608 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	131 µg
	豆腐チャンプルー	たんぱく質	14.3 g	糖質	20.4 g	カルシウム	46 mg	ビタミンB1	0.29 mg
	ワタミファームの有機人参使用！ブロッコリーのおろし人参サラダ	脂質	22.8 g	食物繊維	4.3 g	リン	180 mg	ビタミンB2	0.21 mg
	白菜と大根のツナマヨサラダ	-	-	食塩相当量	2.5 g	鉄	1.6 mg	ビタミンC	38 mg
	枝豆のだしジュレ	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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							
10/5(月)	牛肉と野菜の五目炒め	熱量	563 kcal	炭水化物	30.7 g	カリウム	886 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	152 µg
	エビとじゃが芋のマヨソース	たんぱく質	21.9 g	糖質	24.2 g	カルシウム	97 mg	ビタミンB1	0.18 mg
	切干大根と高菜の炒り煮	脂質	41.0 g	食物繊維	6.5 g	リン	272 mg	ビタミンB2	0.19 mg
	豆とオクラの和風ひじきサラダ	-	-	食塩相当量	3.0 g	鉄	3.0 mg	ビタミンC	27 mg
	チンゲン菜と薄揚げの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-
10/6(火)	イカカツ&エビカツ	熱量	552 kcal	炭水化物	32.1 g	カリウム	354 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	94 µg
	タンドリーチキン風	たんぱく質	29.0 g	糖質	27.8 g	カルシウム	101 mg	ビタミンB1	0.21 mg
	こうや豆腐の湯葉あんかけ	脂質	35.4 g	食物繊維	4.3 g	リン	360 mg	ビタミンB2	0.18 mg
	ごぼうとベーコンのマヨサラダ	-	-	食塩相当量	3.1 g	鉄	2.0 mg	ビタミンC	25 mg
	わかめとねぎのナムル	-	-	-	-	-	-	-	-
10/7(水)	豚肉と花野菜の塩こうじ炒め	熱量	462 kcal	炭水化物	39.7 g	カリウム	781 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	167 µg
	さつま芋のかき揚げ& 真アジのしそ巻き天ぷら 天つゆジュレ	たんぱく質	19.5 g	糖質	34.8 g	カルシウム	55 mg	ビタミンB1	0.63 mg
	じゃが芋のそぼろ炒め	脂質	25.7 g	食物繊維	4.9 g	リン	254 mg	ビタミンB2	0.26 mg
	なますのゆず風味	-	-	食塩相当量	2.9 g	鉄	1.6 mg	ビタミンC	45 mg
	人参とツナの炒め物	-	-	-	-	-	-	-	-
10/8(木)	鶏の唐揚げ	熱量	503 kcal	炭水化物	40.2 g	カリウム	563 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	226 µg
	あさりのクリームソース	たんぱく質	28.7 g	糖質	34.2 g	カルシウム	105 mg	ビタミンB1	0.33 mg
	豆のマスタードサラダ	脂質	26.5 g	食物繊維	6.0 g	リン	294 mg	ビタミンB2	0.59 mg
	根菜のケチャップ炒め	-	-	食塩相当量	3.5 g	鉄	6.7 mg	ビタミンC	21 mg
	キャベツの塩昆布和え	-	-	-	-	-	-	-	-
10/9(金)	鶏肉といんげんのバター醤油	熱量	457 kcal	炭水化物	30.5 g	カリウム	562 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	105 µg
	ブリの揚げ煮	たんぱく質	23.2 g	糖質	25.8 g	カルシウム	49 mg	ビタミンB1	0.17 mg
	ワタミファームの有機人参使用！ブロッコリーのおろし人参サラダ	脂質	27.8 g	食物繊維	4.7 g	リン	142 mg	ビタミンB2	0.17 mg
	白菜と大根のツナマヨサラダ	-	-	食塩相当量	3.0 g	鉄	1.5 mg	ビタミンC	34 mg
	枝豆のだしジュレ	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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							
10/5(月)	白飯	熱量	347 kcal	炭水化物	52.4 g	カリウム	296 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	85 µg
	豆腐ハンバーグ 和風あん	たんぱく質	9.3 g	糖質	49.3 g	カルシウム	60 mg	ビタミンB1	0.09 mg
	ひき肉と絹揚げの和風煮	脂質	11.4 g	食物繊維	3.1 g	リン	141 mg	ビタミンB2	0.09 mg
	切干大根とカニ風味かまぼこのサラダ	-	-	食塩相当量	1.3 g	鉄	1.5 mg	ビタミンC	19 mg
	キャベツのカレー炒め	-	-	-	-	-	-	-	-
10/6(火)	白飯	熱量	355 kcal	炭水化物	48.6 g	カリウム	326 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	66 µg
	豚肉と野菜のねぎ塩だれ	たんぱく質	13.5 g	糖質	46.1 g	カルシウム	38 mg	ビタミンB1	0.28 mg
	南瓜いなりの煮物	脂質	12.2 g	食物繊維	2.5 g	リン	172 mg	ビタミンB2	0.14 mg
	蒸し鶏とキャベツの梅和え	-	-	食塩相当量	1.5 g	鉄	1.2 mg	ビタミンC	16 mg
	グリーンピースの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-
10/7(水)	白飯	熱量	404 kcal	炭水化物	57.3 g	カリウム	248 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	13 µg
	味噌チキンカツ	たんぱく質	12.6 g	糖質	55.4 g	カルシウム	25 mg	ビタミンB1	0.10 mg
	キャベツとウインナーのトマトソース	脂質	14.0 g	食物繊維	1.9 g	リン	150 mg	ビタミンB2	0.07 mg
	枝豆とマカロニのサラダ	-	-	食塩相当量	1.4 g	鉄	1.1 mg	ビタミンC	12 mg
	人参と薄揚げの煮物	-	-	-	-	-	-	-	-
10/8(木)	白飯	熱量	337 kcal	炭水化物	54.1 g	カリウム	268 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	165 µg
	アジの塩焼き	たんぱく質	9.4 g	糖質	51.2 g	カルシウム	67 mg	ビタミンB1	0.11 mg
	なすのそぼろあん	脂質	9.8 g	食物繊維	3.0 g	リン	148 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	ほうれん草と白菜の黒ごま和え	-	-	食塩相当量	0.9 g	鉄	1.4 mg	ビタミンC	13 mg
	うぐいす豆	-	-	-	-	-	-	-	-
10/9(金)	白飯	熱量	348 kcal	炭水化物	51.2 g	カリウム	236 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	93 µg
	豚焼肉	たんぱく質	9.6 g	糖質	48.3 g	カルシウム	57 mg	ビタミンB1	0.19 mg
	あさりと春雨の生姜炒め	脂質	12.1 g	食物繊維	3.0 g	リン	140 mg	ビタミンB2	0.12 mg
	卯の花といんげんのサラダ	-	-	食塩相当量	1.4 g	鉄	2.8 mg	ビタミンC	20 mg
	ほうれん草のナムル	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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							
10/5(月)	アジフライ だし香るごまたっぷりソース	熱量	244 kcal	炭水化物	21.2 g	カリウム	225 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	83 µg
	豚肉と絹揚げの煮物	たんぱく質	9.3 g	糖質	19.3 g	カルシウム	79 mg	ビタミンB1	0.13 mg
	切干大根とカニ風味かまぼこのサラダ	脂質	13.9 g	食物繊維	1.9 g	リン	103 mg	ビタミンB2	0.09 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	6 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
10/6(火)	豚肉と野菜のねぎ塩だれ	熱量	229 kcal	炭水化物	12.0 g	カリウム	376 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	103 µg
	南瓜いなりの煮物	たんぱく質	13.1 g	糖質	9.4 g	カルシウム	36 mg	ビタミンB1	0.36 mg
	蒸し鶏とキャベツのかりかり梅和え	脂質	14.7 g	食物繊維	2.7 g	リン	157 mg	ビタミンB2	0.17 mg
	ごぼうとこんにゃくのピリ辛金平	-	-	食塩相当量	2.0 g	鉄	1.0 mg	ビタミンC	19 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
10/7(水)	味噌チキンカツ	熱量	256 kcal	炭水化物	18.9 g	カリウム	255 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	91 µg
	キャベツとウインナーのトマトソース	たんぱく質	10.6 g	糖質	16.0 g	カルシウム	39 mg	ビタミンB1	0.13 mg
	枝豆とマカロニのサラダ	脂質	16.0 g	食物繊維	2.9 g	リン	127 mg	ビタミンB2	0.11 mg
	人参と薄揚げの金平	-	-	食塩相当量	1.4 g	鉄	1.0 mg	ビタミンC	23 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
10/8(木)	国産イワシの梅煮	熱量	251 kcal	炭水化物	18.7 g	カリウム	376 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	124 µg
	なすのそぼろあん	たんぱく質	9.3 g	糖質	15.8 g	カルシウム	71 mg	ビタミンB1	0.08 mg
	ほうれん草と白菜の黒ごま和え	脂質	15.8 g	食物繊維	2.9 g	リン	136 mg	ビタミンB2	0.15 mg
	小松菜と薄揚げのお浸し	-	-	食塩相当量	1.9 g	鉄	1.6 mg	ビタミンC	12 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
10/9(金)	豚焼肉	熱量	256 kcal	炭水化物	16.3 g	カリウム	398 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	95 µg
	あさりと春雨の生姜炒め	たんぱく質	10.2 g	糖質	13.0 g	カルシウム	68 mg	ビタミンB1	0.31 mg
	卵の花といんげんのサラダ	脂質	17.1 g	食物繊維	3.3 g	リン	139 mg	ビタミンB2	0.18 mg
	チンゲン菜と人参のナムル	-	-	食塩相当量	2.0 g	鉄	2.9 mg	ビタミンC	26 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							
10/5(月)	白飯	熱量	259 kcal	炭水化物	39.8 g	カリウム	289 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	90 μg
	豆腐ハンバーグ 和風あん	たんぱく質	7.9 g	糖質	37.2 g	カルシウム	48 mg	ビタミンB1	0.08 mg
	ひき肉と絹揚げの和風煮	脂質	7.9 g	食物繊維	2.6 g	リン	120 mg	ビタミンB2	0.08 mg
	キャベツのカレー炒め	-	-	食塩相当量	1.0 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	19 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
10/6(火)	白飯	熱量	292 kcal	炭水化物	37.0 g	カリウム	271 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	65 μg
	豚肉と野菜のねぎ塩だれ	たんぱく質	10.3 g	糖質	34.8 g	カルシウム	29 mg	ビタミンB1	0.24 mg
	南瓜いなりの煮物	脂質	11.8 g	食物繊維	2.3 g	リン	135 mg	ビタミンB2	0.12 mg
	グリーンピースの和え物	-	-	食塩相当量	1.2 g	鉄	1.0 mg	ビタミンC	8 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
10/7(水)	白飯	熱量	326 kcal	炭水化物	44.4 g	カリウム	224 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	11 μg
	味噌チキンカツ	たんぱく質	11.0 g	糖質	43.0 g	カルシウム	14 mg	ビタミンB1	0.07 mg
	枝豆とマカロニのサラダ	脂質	11.7 g	食物繊維	1.4 g	リン	122 mg	ビタミンB2	0.06 mg
	人参と薄揚げの煮物	-	-	食塩相当量	1.1 g	鉄	0.9 mg	ビタミンC	4 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
10/8(木)	白飯	熱量	269 kcal	炭水化物	40.9 g	カリウム	241 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	38 μg
	アジの塩焼き	たんぱく質	7.6 g	糖質	38.9 g	カルシウム	31 mg	ビタミンB1	0.09 mg
	なすのそぼろあん	脂質	8.6 g	食物繊維	2.1 g	リン	117 mg	ビタミンB2	0.07 mg
	うぐいす豆	-	-	食塩相当量	0.6 g	鉄	0.9 mg	ビタミンC	2 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
10/9(金)	白飯	熱量	269 kcal	炭水化物	36.2 g	カリウム	181 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	99 μg
	豚焼肉	たんぱく質	7.6 g	糖質	33.9 g	カルシウム	44 mg	ビタミンB1	0.17 mg
	卵の花といんげんのサラダ	脂質	10.8 g	食物繊維	2.3 g	リン	106 mg	ビタミンB2	0.09 mg
	ほうれん草のナムル	-	-	食塩相当量	1.1 g	鉄	1.3 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。

まごころ御膳_アレルギー表（5日間）

10/5(月)	白飯	白飯	無し
	アジフライ だし香るごまたっぷりソース	アジフライ だし香るごまたっぷりソース あおさスパゲティー	小麦・大豆 小麦・大豆・りんご・ごま 小麦
	豚肉と絹揚げの煮物	豚肉と絹揚げの煮物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
10/6(火)	二色そぼろご飯	切干大根とカニ風味かまぼこのサラダ	卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・豚肉
		キャベツのカレー炒め	小麦・大豆
	豚肉と野菜のねぎ塩だれ	白飯 二色そぼろ	無し 卵・小麦・牛肉・大豆・豚肉・ごま
		豚肉の炒め物 ねぎ塩だれ 平さやいんげん	小麦・さば・大豆・豚肉 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 無し
	南瓜いなりの煮物	南瓜いなりの煮物 ほうれん草と人参のお浸し	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉 小麦・大豆
10/7(水)	白飯	蒸し鶏とキャベツのカリカリ梅和え	卵・小麦・大豆・鶏肉
		ごぼうとこんにゃくのピリ辛金平	大豆
	味噌チキンカツ	白飯	無し
		チキンカツ 味噌カツソース ブロッコリー	小麦・乳成分・大豆・鶏肉 小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ごま 無し
	キャベツとウインナーのトマトソース	キャベツとウインナーのトマトソース	牛肉・大豆・豚肉
10/8(木)	白飯	枝豆とマカロニのサラダ	卵・小麦・大豆
		人参と薄揚げの金平	小麦・大豆・ごま
	国産イワシの梅煮	白飯	無し
		イワシの梅煮 蓮根と人参の炒り煮	小麦・大豆 小麦・大豆・ごま
	なすのそぼろあん	なす そぼろあん	大豆 小麦・さば・大豆・鶏肉
10/9(金)	香りご飯(青じそ)	ほうれん草と白菜の黒ごま和え	小麦・大豆・ごま
		小松菜と薄揚げのお浸し	小麦・大豆
	豚焼肉	白飯 青じそトッピング	無し 無し
		豚焼肉 キャベツと人参のソテー	小麦・大豆・豚肉・ごま 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	あさりと春雨の生姜炒め	春雨の生姜炒め あさりと長ねぎの生姜炒め	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆
10/10(土)	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
		チンゲン菜と人参のナムル	小麦・大豆・ごま
	チンゲン菜と人参のナムル		

* 『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。

まごころおかず_アレルギー表（5日間）

10/5(月)	牛肉と野菜の五目炒め	牛肉と玉ねぎの炒め物	小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
		五目炒め	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	さつま芋と蒸し鶏のオリーブオイル風味	さつま芋の煮物	小麦・大豆
		ブロッコリー	無し
		蒸し鶏のオリーブオイル風味	卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	切干大根と高菜の炒り煮		
		切干大根と高菜の炒り煮	小麦・大豆・ごま
	豆とオクラの和風ひじきサラダ		
		豆とオクラの和風ひじきサラダ	卵・小麦・大豆
10/6(火)	タンドリーチキン風	チンゲン菜と薄揚げの和え物	小麦・大豆
		タンドリーチキン風	小麦・大豆・鶏肉
	野菜コロッケ	玉ねぎとパプリカのカレー炒め	無し
		なすのカレー風味	小麦・大豆
	野菜コロッケ	野菜コロッケ	小麦・大豆
		ツイストマカロニパセリ	小麦
	こうや豆腐の湯葉あんかけ	こうや豆腐	小麦・大豆
		カニ風味湯葉あん	卵・小麦・乳成分・えび・かに・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	ごぼうとベーコンのマヨサラダ		
		ごぼうとベーコンのマヨサラダ	卵・小麦・乳成分・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
10/7(水)	豚肉と花野菜の塩こうじ炒め	豚肉の塩こうじ炒め	豚肉
		花野菜の塩こうじ炒め	無し
	白身魚のつみれと人参の炊き合わせ		
		白身魚のつみれ	卵・小麦・さば・大豆・豚肉
		人参の煮物	小麦・大豆・鶏肉
	じゃが芋のそぼろ炒め	わかめの煮物	無し
		じゃが芋のそぼろ炒め	小麦・大豆・豚肉・りんご・ゼラチン
	なますのゆず風味		
		なますのゆず風味	無し
10/8(木)	鶏の唐揚げ	人参とツナの炒め物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
		鶏の唐揚げ	小麦・大豆・鶏肉
	マカロニのクリーム煮 白みそ仕立て	いんげんと玉ねぎの和え物	小麦・大豆・ごま
		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
	豆のマスタードサラダ		
		豆のマスタードサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉・りんご
	根菜のケチャップ炒め		
		根菜のケチャップ炒め	小麦・大豆
10/9(金)	ブリの揚げ煮	キャベツの塩昆布和え	小麦・大豆・ごま
		ブリの揚げ煮	小麦・大豆
	豆腐チャンプルー	蓮根と人参の炒り煮	小麦・大豆・ごま
		チャンプルー	小麦・大豆・豚肉・ごま
	ワタミファームの有機人参使用！ブロッコリーのおろし人参サラダ		
		ブロッコリーと玉ねぎの和え物	無し
		ワタミファームの有機人参ドレッシング	小麦
	白菜と大根のツナマヨサラダ		
		白菜と大根のツナマヨサラダ	卵・小麦・大豆
	枝豆のだしジュレ	枝豆のだしジュレ	小麦・さば・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。

※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

まごころダブル_アレルギー表（5日間）

10/5(月)	牛肉と野菜の五目炒め	牛肉と玉ねぎの炒め物 五目炒め	小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	エビとじゃが芋のマヨソース	エビ ブロッコリー じゃが芋 マヨソース	えび 無し 大豆・りんご・ゼラチン 卵・小麦・大豆
		切干大根と高菜の炒り煮	小麦・大豆・ごま
10/6(火)	豆とオクラの和風ひじきサラダ		卵・小麦・大豆
	チンゲン菜と薄揚げの和え物		小麦・大豆
	イカカツ&エビカツ	イカカツ エビカツ ツイストマカロニパセリ	小麦・いか・大豆 小麦・えび・いか 小麦
10/7(水)	タンドリーチキン風	タンドリーチキン風 玉ねぎとパプリカのカレー炒め なすのカレー風味	小麦・大豆・鶏肉 無し 小麦・大豆
	こうや豆腐の湯葉あんかけ	こうや豆腐 カニ風味湯葉あん	小麦・大豆 卵・小麦・乳成分・えび・かに・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
10/8(木)	ごぼうとベーコンのマヨサラダ		卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	わかめとねぎのナムル		小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	豚肉と花野菜の塩こうじ炒め	豚肉の塩こうじ炒め 花野菜の塩こうじ炒め	豚肉 無し
10/9(金)	さつま芋のかき揚げ&真アジのしそ巻き天ぷら 天つゆジュレ	さつま芋のかき揚げ 真アジのしそ巻き天ぷら 天つゆジュレ	小麦・大豆 卵・小麦・大豆 小麦・大豆・ゼラチン
		じゃが芋のそぼろ炒め	小麦・大豆・豚肉・りんご・ゼラチン
	なますのゆず風味	なますのゆず風味	無し
	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
10/10(土)	鶏の唐揚げ	鶏の唐揚げ いんげんと玉ねぎの和え物	小麦・大豆・鶏肉 小麦・大豆・ごま
	あさりのクリームソース	パスタ(パセリ) 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・鶏肉・豚肉 無し
10/11(日)	豆のマスタードサラダ		卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉・りんご
	根菜のケチャップ炒め		小麦・大豆
	キャベツの塩昆布和え		小麦・大豆・ごま
10/12(月)	鶏肉といんげんのバター醤油	鶏肉のバター醤油 いんげんとじゃが芋のバター醤油	小麦・乳成分・大豆・鶏肉 小麦・乳成分・大豆・りんご・ゼラチン
	ブリの揚げ煮	ブリの揚げ煮 蓮根と人参の炒り煮	小麦・大豆 小麦・大豆・ごま
10/13(火)	ワタミファームの有機人参使用！ブロッコリーのおろし人参サラダ	ブロッコリーと玉ねぎの和え物 ワタミファームの有機人参ドレッシング	無し 小麦
	白菜と大根のツナマヨサラダ		卵・小麦・大豆
	枝豆のだしジュレ		小麦・さば・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

※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）

10/5(月)	白飯	白飯	無し
	豆腐ハンバーグ 和風あん	豆腐ハンバーグ ブロッコリー 和風あん	卵・小麦・牛肉・大豆・鶏肉 無し 小麦・さば・大豆
	ひき肉と絹揚げの和風煮	ひき肉と絹揚げの和風煮	小麦・大豆・豚肉
10/6(火)	白飯		
	豚肉と野菜のねぎ塩だれ	豚肉と野菜の炒め物 ねぎ塩だれ	小麦・さば・大豆・豚肉 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	南瓜いなりの煮物	南瓜いなりの煮物 人参とほうれん草	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉 小麦・さば・大豆
10/7(水)	白飯		
	味噌チキンカツ	チキンカツ 味噌カツソース	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ごま
	キャベツとウインナーのトマトソース	キャベツとウインナーのトマトソース	牛肉・大豆・豚肉
10/8(木)	白飯		
	アジの塩焼き	アジの塩焼き いんげんと人参の炒め物	無し 小麦・さば・大豆
	なすのそぼろあん	なす そぼろあん	大豆 小麦・さば・大豆・鶏肉
10/9(金)	白飯		
	豚焼肉	豚焼肉 野菜の炒め物	小麦・大豆・豚肉・ごま 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	あさりと春雨の生姜炒め	春雨の生姜炒め あさりと長ねぎの生姜炒め	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆
10/10(土)	白飯		
	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
	ほうれん草のナムル	ほうれん草のナムル	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）

10/5(月)	アジフライ だし香るごまたっぷりソース	アジフライ だし香るごまたっぷりソース あおさスパゲティー	小麦・大豆 小麦・大豆・りんご・ごま 小麦
	豚肉と絹揚げの煮物	豚肉と絹揚げの煮物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	切干大根とカニ風味かまぼこのサラダ	切干大根とカニ風味かまぼこのサラダ	卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・豚肉
10/6(火)	キャベツのカレー炒め	キャベツのカレー炒め	小麦・大豆
	豚肉と野菜のねぎ塩だれ	豚肉の炒め物 ねぎ塩だれ 平さやいんげん	小麦・さば・大豆・豚肉 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 無し
	南瓜いなりの煮物	南瓜いなりの煮物 ほうれん草と人参のお浸し	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉 小麦・大豆
10/7(水)	蒸し鶏とキャベツのカリカリ梅和え	蒸し鶏とキャベツのカリカリ梅和え	卵・小麦・大豆・鶏肉
	ごぼうとこんにゃくのピリ辛金平	ごぼうとこんにゃくのピリ辛金平	大豆
10/8(木)	味噌チキンカツ	チキンカツ 味噌カツソース フロッコリー	小麦・乳成分・大豆・鶏肉 小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ごま 無し
	キャベツとウインナーのトマトソース	キャベツとウインナーのトマトソース	牛肉・大豆・豚肉
	枝豆とマカロニのサラダ	枝豆とマカロニのマヨサラダ	卵・小麦・大豆
10/9(金)	人参と薄揚げの金平	人参と薄揚げの金平	小麦・大豆・ごま
10/10(土)	国産イワシの梅煮	イワシの梅煮 蓮根と人参の炒り煮	小麦・大豆 小麦・大豆・ごま
	なすのそぼろあん	なす そぼろあん	大豆 小麦・さば・大豆・鶏肉
	ほうれん草と白菜の黒ごま和え	ほうれん草と白菜の黒ごま和え	小麦・大豆・ごま
10/11(日)			
	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
10/12(月)	豚焼肉	豚焼肉 キャベツと人参のソテー	小麦・大豆・豚肉・ごま 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	あさりと春雨の生姜炒め	春雨の生姜炒め あさりと長ねぎの生姜炒め	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆
	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
10/13(火)			
	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

* 『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）

10/5(月)		白飯	無し
	白飯		
	豆腐ハンバーグ 和風あん	豆腐ハンバーグ ブロッコリー 和風あん	卵・小麦・牛肉・大豆・鶏肉 無し 小麦・さば・大豆
	ひき肉と絹揚げの和風煮	ひき肉と絹揚げの炒め煮	小麦・大豆・豚肉
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	
10/6(火)		白飯	無し
	白飯		
	豚肉と野菜のねぎ塩だれ	豚肉と野菜の炒め物 ねぎ塩だれ	小麦・さば・大豆・豚肉 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
南瓜いなりの煮物	南瓜いなりの煮物 人参とほうれん草	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉 小麦・さば・大豆	
グリーンピースの和え物	グリーンピースの和え物	小麦・さば・大豆・ゼラチン	
10/7(水)		白飯	無し
	白飯		
	味噌チキンカツ	チキンカツ 味噌カツソース	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ごま
枝豆とマカロニのサラダ	枝豆とマカロニのマヨサラダ	卵・小麦・大豆	
人参と薄揚げの煮物	人参と薄揚げの煮物	小麦・大豆	
10/8(木)		白飯	無し
	白飯		
	アジの塩焼き	アジの塩焼き いんげんと人参の炒め物	無し 小麦・さば・大豆
なすのそぼろあん	なす そぼろあん	大豆 小麦・さば・大豆・鶏肉	
うぐいす豆	うぐいす豆	無し	
10/9(金)		白飯	無し
	白飯		
	豚焼肉	豚焼肉 野菜の炒め物	小麦・大豆・豚肉・ごま 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
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	
ほうれん草のナムル	ほうれん草のナムル	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。