

まごころ御膳_栄養成分表（5日間）

日付	献立		栄養成分						
10/12(月)	スポーツの日								
10/13(火)	黒米入りご飯	熱量	507 kcal	炭水化物	75.5 g	カリウム	622 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	101 μg
	ワタミファームの有機人参使用！豚肉と玉ねぎの人参だしソース	たんぱく質	14.9 g	糖質	71.3 g	カルシウム	53 mg	ビタミンB1	0.37 mg
	カリフラワーとインゲンのソテー	脂質	16.6 g	食物繊維	4.2 g	リン	222 mg	ビタミンB2	0.19 mg
	大学芋	-	-	食塩相当量	2.0 g	鉄	1.6 mg	ビタミンC	41 mg
	もやしと人参のポン酢和え	-	-	-	-	-	-	-	-
10/14(水)	白飯	熱量	516 kcal	炭水化物	75.9 g	カリウム	518 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	40 μg
	白身魚フライ 昆布だしを利かせたタルタルソース	たんぱく質	15.9 g	糖質	73.5 g	カルシウム	85 mg	ビタミンB1	0.09 mg
	豆腐そぼろの炒り煮	脂質	17.0 g	食物繊維	2.4 g	リン	163 mg	ビタミンB2	0.11 mg
	しば漬けと切干大根の甘酢和え	-	-	食塩相当量	2.0 g	鉄	1.5 mg	ビタミンC	6 mg
	昆布煮	-	-	-	-	-	-	-	-
10/15(木)	白飯	熱量	523 kcal	炭水化物	69.8 g	カリウム	463 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	110 μg
	アジの醤油焼き	たんぱく質	18.9 g	糖質	66.0 g	カルシウム	77 mg	ビタミンB1	0.24 mg
	豚肉と彩り野菜のごまだれ仕立て ※ごまドレッシング付	脂質	19.1 g	食物繊維	3.8 g	リン	261 mg	ビタミンB2	0.13 mg
	青のりポテトビーンズ	-	-	食塩相当量	2.2 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	15 mg
	わかめとねぎのナムル	-	-	-	-	-	-	-	-
10/16(金)	薄揚げと葉大根の炊き込み風ご飯	熱量	513 kcal	炭水化物	78.5 g	カリウム	331 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	18 μg
	コーンクリームコロッケ	たんぱく質	15.0 g	糖質	73.2 g	カルシウム	56 mg	ビタミンB1	0.21 mg
	豚肉と白菜のとろーり煮	脂質	15.8 g	食物繊維	5.3 g	リン	202 mg	ビタミンB2	0.14 mg
	蒸し鶏とブロッコリーのおかか和え	-	-	食塩相当量	2.5 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	28 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。

まごころおかず_栄養成分表（5日間）

日付	献立	栄養成分							
10/12(月)	スポーツの日								
10/13(火)	豆腐ハンバーグ 和風ソース	熱量	443 kcal	炭水化物	37.8 g	カリウム	634 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	45 μg
	揚げじゃが芋のキーマカレーソース	たんぱく質	16.0 g	糖質	32.2 g	カルシウム	70 mg	ビタミンB1	0.24 mg
	人参の粒マスタードサラダ	脂質	26.4 g	食物繊維	5.6 g	リン	167 mg	ビタミンB2	0.16 mg
	玉子といんげんの炒め物	-	-	食塩相当量	2.8 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	28 mg
	もやしと高菜のソテー	-	-	-	-	-	-	-	-
10/14(水)	黒酢酢豚	熱量	402 kcal	炭水化物	36.5 g	カリウム	350 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	217 μg
	わかめと野菜のゆず味噌ソースがけ	たんぱく質	16.4 g	糖質	32.7 g	カルシウム	93 mg	ビタミンB1	0.09 mg
	こうや豆腐とキャベツの甜麺醤（テンメンジャン）炒め	脂質	21.5 g	食物繊維	3.8 g	リン	153 mg	ビタミンB2	0.09 mg
	ブロッコリーと玉子のサラダ	-	-	食塩相当量	3.3 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	24 mg
	大根と人参の煮物	-	-	-	-	-	-	-	-
10/15(木)	有機さく芋使用！豚肉のひじき炒め	熱量	350 kcal	炭水化物	24.0 g	カリウム	500 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	246 μg
	海老餃子 中華あんかけ	たんぱく質	16.0 g	糖質	17.8 g	カルシウム	94 mg	ビタミンB1	0.44 mg
	根菜とひき肉の煮物	脂質	22.5 g	食物繊維	6.2 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	2.7 g	鉄	2.2 mg	ビタミンC	9 mg
	小松菜と薄揚げのお浸し	-	-	-	-	-	-	-	-
10/16(金)	ワタミファームの有機大根使用！国産サンマのみぞれあん	熱量	346 kcal	炭水化物	24.4 g	カリウム	306 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	164 μg
	キャベツとウインナーのトマトパスタ	たんぱく質	13.1 g	糖質	21.4 g	カルシウム	57 mg	ビタミンB1	0.13 mg
	なすの南蛮風	脂質	22.8 g	食物繊維	3.0 g	リン	145 mg	ビタミンB2	0.20 mg
	とうもろこしの白和え	-	-	食塩相当量	3.2 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	15 mg
	いんげんとツナの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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。

まごころダブル_栄養成分表（5日間）

日付	献立		栄養成分						
10/12(月)	スポーツの日								
10/13(火)	豆腐ハンバーグ 和風ソース	熱量	515 kcal	炭水化物	30.3 g	カリウム	444 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	85 μg
	あさりと鶏肉の野菜和風あん	たんぱく質	28.3 g	糖質	26.6 g	カルシウム	89 mg	ビタミンB1	0.21 mg
	人参の粒マスタードサラダ	脂質	32.2 g	食物繊維	3.8 g	リン	291 mg	ビタミンB2	0.25 mg
	玉子といんげんの炒め物	-	-	食塩相当量	3.3 g	鉄	5.9 mg	ビタミンC	19 mg
	もやしと高菜のソテー	-	-	-	-	-	-	-	-
10/14(水)	黒酢酢豚	熱量	476 kcal	炭水化物	48.0 g	カリウム	641 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	189 μg
	白身魚の西京焼き	たんぱく質	19.5 g	糖質	42.8 g	カルシウム	110 mg	ビタミンB1	0.14 mg
	こうや豆腐とキャベツの甜麺醤（テンメンジャン）炒め	脂質	23.6 g	食物繊維	5.2 g	リン	204 mg	ビタミンB2	0.15 mg
	ブロッコリーと玉子のサラダ	-	-	食塩相当量	3.8 g	鉄	1.6 mg	ビタミンC	31 mg
	大根と人参の煮物	-	-	-	-	-	-	-	-
10/15(木)	エビフライ＆アジフライ	熱量	489 kcal	炭水化物	35.3 g	カリウム	566 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	177 μg
	有機きく芋使用！豚肉のひじき炒め	たんぱく質	22.6 g	糖質	28.4 g	カルシウム	106 mg	ビタミンB1	0.49 mg
	根菜とひき肉の煮物	脂質	30.5 g	食物繊維	6.9 g	リン	274 mg	ビタミンB2	0.25 mg
	切干大根の明太風味マヨサラダ	-	-	食塩相当量	2.7 g	鉄	2.4 mg	ビタミンC	7 mg
	小松菜と薄揚げのお浸し	-	-	-	-	-	-	-	-
10/16(金)	鶏肉の照り焼き 卵黄ソース	熱量	495 kcal	炭水化物	23.9 g	カリウム	386 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	78 μg
	ワタミファームの有機大根使用！国産サンマのみぞれあん	たんぱく質	27.7 g	糖質	19.8 g	カルシウム	57 mg	ビタミンB1	0.21 mg
	なすの南蛮風	脂質	33.3 g	食物繊維	4.1 g	リン	311 mg	ビタミンB2	0.35 mg
	とうもろこしの白和え	-	-	食塩相当量	3.5 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	18 mg
	いんげんとツナの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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						
10/12(月)	スポーツの日								
10/13(火)	白飯	熱量	398 kcal	炭水化物	58.8 g	カリウム	475 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	50 μg
	ワタミファームの有機人参使用！豚肉と玉ねぎの人参だしソース	たんぱく質	11.3 g	糖質	55.8 g	カルシウム	45 mg	ビタミンB1	0.28 mg
	カリフラワーとインゲンのソテー	脂質	13.3 g	食物繊維	3.0 g	リン	163 mg	ビタミンB2	0.14 mg
	大学芋	-	-	食塩相当量	1.5 g	鉄	1.2 mg	ビタミンC	33 mg
	白菜と薄揚げのお浸し	-	-	-	-	-	-	-	-
10/14(水)	白飯	熱量	342 kcal	炭水化物	53.0 g	カリウム	450 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	35 μg
	白身魚フライ 昆布だしを利かせたタルタルソース	たんぱく質	9.8 g	糖質	50.8 g	カルシウム	79 mg	ビタミンB1	0.08 mg
	豆腐そぼろの炒り煮	脂質	10.4 g	食物繊維	2.2 g	リン	103 mg	ビタミンB2	0.07 mg
	切干大根の梅しそ和え	-	-	食塩相当量	1.3 g	鉄	1.2 mg	ビタミンC	6 mg
	昆布煮	-	-	-	-	-	-	-	-
10/15(木)	白飯	熱量	328 kcal	炭水化物	54.2 g	カリウム	392 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	53 μg
	ブリの照り焼き	たんぱく質	10.4 g	糖質	50.7 g	カルシウム	38 mg	ビタミンB1	0.13 mg
	豚肉と野菜の炒め物	脂質	8.4 g	食物繊維	3.5 g	リン	134 mg	ビタミンB2	0.11 mg
	青のりポテトビーンズ	-	-	食塩相当量	1.4 g	鉄	1.4 mg	ビタミンC	14 mg
	わかめとねぎのナムル	-	-	-	-	-	-	-	-
10/16(金)	白飯	熱量	395 kcal	炭水化物	55.5 g	カリウム	275 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	23 μg
	甘エビ入りクリームコロッケ	たんぱく質	10.2 g	糖質	52.6 g	カルシウム	45 mg	ビタミンB1	0.11 mg
	豚肉と白菜のとろーり煮	脂質	15.1 g	食物繊維	2.9 g	リン	130 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	蒸し鶏とブロッコリーのおかか和え	-	-	食塩相当量	1.1 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	27 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							
10/12(月)	スポーツの日								
10/13(火)	ワタミファームの有機人参使用！豚肉と玉ねぎの人参だしソース	熱量	267 kcal	炭水化物	22.1 g	カリウム	558 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	101 μg
	カリフラワーとインゲンのソテー	たんぱく質	10.9 g	糖質	18.3 g	カルシウム	50 mg	ビタミンB1	0.37 mg
	大学芋	脂質	15.4 g	食物繊維	3.8 g	リン	154 mg	ビタミンB2	0.19 mg
	もやしと人参のポン酢和え	-	-	食塩相当量	1.9 g	鉄	1.0 mg	ビタミンC	41 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
10/14(水)	白身魚フライ 昆布だしを利かせたタルタルソース	熱量	272 kcal	炭水化物	21.9 g	カリウム	459 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	40 μg
	豆腐そぼろの炒り煮	たんぱく質	11.9 g	糖質	19.8 g	カルシウム	81 mg	ビタミンB1	0.09 mg
	しば漬けと切干大根の甘酢和え	脂質	15.7 g	食物繊維	2.1 g	リン	100 mg	ビタミンB2	0.11 mg
	昆布煮	-	-	食塩相当量	1.9 g	鉄	0.9 mg	ビタミンC	6 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
10/15(木)	アジの醤油焼き	熱量	224 kcal	炭水化物	15.4 g	カリウム	459 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	123 μg
	豚肉と野菜の炒め物	たんぱく質	14.0 g	糖質	11.8 g	カルシウム	65 mg	ビタミンB1	0.21 mg
	青のりポテトビーンズ	脂質	12.4 g	食物繊維	3.6 g	リン	187 mg	ビタミンB2	0.13 mg
	わかめとねぎのナムル	-	-	食塩相当量	2.1 g	鉄	1.1 mg	ビタミンC	11 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
10/16(金)	コーンクリームコロッケ	熱量	269 kcal	炭水化物	27.1 g	カリウム	234 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	8 μg
	豚肉と白菜のとろーり煮	たんぱく質	9.8 g	糖質	22.3 g	カルシウム	42 mg	ビタミンB1	0.21 mg
	蒸し鶏とブロッコリーのおかか和え	脂質	13.8 g	食物繊維	4.8 g	リン	132 mg	ビタミンB2	0.13 mg
	いんげんのごま和え	-	-	食塩相当量	1.3 g	鉄	1.1 mg	ビタミンC	25 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							
10/12(月)	スポーツの日								
10/13(火)	白飯	熱量	328 kcal	炭水化物	46.2 g	カリウム	378 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	47 μg
	ワタミファームの有機人参使用！豚肉と玉ねぎの人参だしソース	たんぱく質	9.3 g	糖質	44.4 g	カルシウム	35 mg	ビタミンB1	0.25 mg
	大学芋	脂質	11.8 g	食物繊維	1.8 g	リン	129 mg	ビタミンB2	0.11 mg
	白菜と薄揚げのお浸し	-	-	食塩相当量	1.1 g	鉄	0.9 mg	ビタミンC	18 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
10/14(水)	白飯	熱量	284 kcal	炭水化物	39.8 g	カリウム	283 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	28 μg
	白身魚フライ 昆布だしを利かせたタルタルソース	たんぱく質	8.6 g	糖質	38.6 g	カルシウム	54 mg	ビタミンB1	0.03 mg
	豆腐そぼろの炒り煮	脂質	10.1 g	食物繊維	1.2 g	リン	81 mg	ビタミンB2	0.05 mg
	昆布煮	-	-	食塩相当量	1.1 g	鉄	0.9 mg	ビタミンC	3 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
10/15(木)	白飯	熱量	243 kcal	炭水化物	37.8 g	カリウム	248 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	52 μg
	ブリの照り焼き	たんぱく質	8.1 g	糖質	36.0 g	カルシウム	32 mg	ビタミンB1	0.09 mg
	豚肉と野菜の炒め物	脂質	7.1 g	食物繊維	1.8 g	リン	99 mg	ビタミンB2	0.09 mg
	わかめとねぎのナムル	-	-	食塩相当量	1.2 g	鉄	1.0 mg	ビタミンC	11 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
10/16(金)	白飯	熱量	333 kcal	炭水化物	43.4 g	カリウム	192 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	24 μg
	甘エビ入りクリームコロッケ	たんぱく質	7.2 g	糖質	41.7 g	カルシウム	34 mg	ビタミンB1	0.09 mg
	豚肉と白菜のとろーり煮	脂質	14.7 g	食物繊維	1.7 g	リン	86 mg	ビタミンB2	0.07 mg
	いんげんと人参のお浸し	-	-	食塩相当量	0.9 g	鉄	0.9 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。

まごころ御膳_アレルギー表（5日間）

10/12(月)	スポーツの日	
10/13(火)	黒米入りご飯	黒米入りご飯
	ワタミファームの有機人参使用！豚肉と玉ねぎの人参だしソース	豚肉と玉ねぎの炒め物 キャベツと玉ねぎの炒め物 人参だしソース
	カリフラワーとインゲンのソテー	カリフラワーとインゲンのソテー
大学芋	大学芋	
もやしと人参のポン酢和え	もやしと人参のポン酢和え	
10/14(水)	白飯	白飯
	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
	豆腐そぼろの炒り煮	豆腐そぼろの炒り煮
しば漬けと切干大根の甘酢和え	しば漬けと切干大根の甘酢和え	
昆布煮	昆布煮	
10/15(木)	白飯	白飯
	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
	豚肉と彩り野菜のごまだれ仕立て ※ごまドレッシング付	豚肉と温野菜 ごまドレッシング
	青のりポテトビーンズ	青のりポテトビーンズ
わかめとねぎのナムル	わかめとねぎのナムル	
10/16(金)	薄揚げと葉大根の炊き込み風ご飯	茶飯 薄揚げと葉大根
	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
	豚肉と白菜のとろーり煮	豚肉と白菜のとろーり煮
蒸し鶏とブロッコリーのおかか和え	蒸し鶏とブロッコリーのおかか和え	
いんげんのごま和え	いんげんのごま和え	

* 『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。

まごころおかず_アレルギー表（5日間）

10/12(月)			スポーツの日
10/13(火)	豆腐ハンバーグ 和風ソース	豆腐ハンバーグ 和風ソース 和風スパゲティー ブロッコリー	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 小麦・大豆 小麦・大豆 無し
	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
	人参の粒マスタードサラダ	人参の粒マスタードサラダ	卵・小麦・落花生・大豆・豚肉・りんご
	玉子といんげんの炒め物	玉子といんげんの炒め物	卵・小麦・乳成分・さば・大豆・豚肉
	もやしと高菜のソテー	もやしと高菜のソテー	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
10/14(水)	黒酢酢豚	酢豚肉 人参と玉ねぎの黒酢和え 蓮根の黒酢和え ピーマン	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 無し
	わかめと野菜のゆず味噌ソースがけ	わかめと野菜の和え物 ゆず味噌ソース	小麦・大豆 小麦・大豆・ゼラチン
	こうや豆腐とキャベツの甜麺醤(テンメンジャン)炒め	こうや豆腐とキャベツの甜麺醤炒め	小麦・落花生・さば・大豆・ごま
	ブロッコリーと玉子のサラダ	ブロッコリーと玉子のサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉
	大根と人参の煮物	大根と人参の煮物	卵・小麦・大豆
10/15(木)	有機きく芋使用！豚肉のひじき炒め	有機きく芋使用！豚肉のひじき炒め 平さやいんげん	小麦・さば・大豆・豚肉 無し
	海老餃子 中華あんかけ	海老餃子 中華あん	卵・小麦・えび・大豆・豚肉・ごま 卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	根菜とひき肉の煮物	根菜とひき肉の煮物	小麦・大豆・鶏肉
	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
	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
10/16(金)	ワタミファームの有機大根使用！国産サンマのみぞれあん	サンマ おろしあん 玉子焼き	無し 小麦・大豆・ゼラチン 卵・小麦・乳成分・大豆
	キャベツとウインナーのトマトパスタ	キャベツとウインナーのトマトパスタ 香りパン粉	小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 小麦
	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
	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
	いんげんとツナの和え物	いんげんとツナの和え物	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）

10/12(月)			スポーツの日
10/13(火)	豆腐ハンバーグ 和風ソース	豆腐ハンバーグ 和風ソース 和風スパゲティー ブロッコリー	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 小麦・大豆 小麦・大豆 無し
	あさりと鶏肉の野菜和風あん	鶏肉のだし煮生姜風味 野菜あん あさり	小麦・さば・大豆・鶏肉 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 無し
	人参の粒マスタードサラダ	人参の粒マスタードサラダ	卵・小麦・落花生・大豆・豚肉・りんご
	玉子といんげんの炒め物	玉子といんげんの炒め物	卵・小麦・乳成分・さば・大豆・豚肉
	もやしと高菜のソテー	もやしと高菜のソテー	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
10/14(水)	黒酢酢豚	酢豚肉 人参と玉ねぎの黒酢和え 蓮根の黒酢和え じゃが芋 ピーマン	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 無し
	白身魚の西京焼き	白身魚の西京焼き たけのこといんげんのおかか和え	大豆 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	こうや豆腐とキャベツの甜麺醤(テンメンジャン)炒め	こうや豆腐とキャベツの甜麺醤炒め	小麦・落花生・さば・大豆・ごま
	ブロッコリーと玉子のサラダ	ブロッコリーと玉子のサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉
	大根と人参の煮物	大根と人参の煮物	卵・小麦・大豆
10/15(木)	エビフライ&アジフライ	エビフライ アジフライ ツイストマカロニパセリ	小麦・えび 小麦・大豆 小麦
	有機きく芋使用！豚肉のひじき炒め	有機きく芋使用！豚肉のひじき炒め 平さやいんげん	小麦・さば・大豆・豚肉 無し
	根菜とひき肉の煮物	根菜とひき肉の煮物	小麦・大豆・鶏肉
	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
	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
10/16(金)	鶏肉の照り焼き 卵黄ソース	鶏肉の照り焼き もやしとニラの和え物 卵黄ソース	小麦・大豆・鶏肉 ごま 卵・乳成分・大豆・ゼラチン
	ワタミファームの有機大根使用！国産サンマのみぞれあん	サンマ おろしあん 椎茸の煮物	無し 小麦・大豆・ゼラチン 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
	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
	いんげんとツナの和え物	いんげんとツナの和え物	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_アレルギー表（5日間）

10/12(月)	スポーツの日	
10/13(火)	白飯	白飯 無し
	ワタミファームの有機人参使用！ 豚肉と玉ねぎの人参だしソース	豚肉と玉ねぎの炒め物 キャベツと玉ねぎの炒め物 人参だしソース 小麦・大豆・豚肉 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・さば・大豆・ゼラチン
	カリフラワーとインゲンのソテー	カリフラワーとインゲンのソテー 卵・乳成分・大豆・豚肉
	大学芋	大学芋 小麦・大豆・ゼラチン・ごま
	白菜と薄揚げのお浸し	白菜と薄揚げのお浸し 小麦・さば・大豆
10/14(水)	白飯	白飯 無し
	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
	豆腐そぼろの炒り煮	豆腐そぼろの炒り煮 小麦・大豆
10/15(木)	切干大根の梅しそ和え	切干大根の梅しそ和え 小麦・大豆
	昆布煮	昆布煮 小麦・大豆
	白飯	白飯 無し
10/15(木)	ブリの照り焼き	ブリの照り焼き 蓮根といんげんの炒り煮 小麦・大豆 小麦・大豆・ごま
	豚肉と野菜の炒め物	豚肉と野菜の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	青のりポテトビーンズ	青のりポテトビーンズ 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
10/16(金)	白飯	白飯 無し
	甘エビ入りクリームコロッケ	甘エビ入りクリームコロッケ 小麦・乳成分・えび・大豆・鶏肉・ゼラチン
	豚肉と白菜のとろーり煮	豚肉と白菜のとろーり煮 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	蒸し鶏とブロッコリーのおかか和え	蒸し鶏とブロッコリーのおかか和え 卵・小麦・大豆・鶏肉
	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）

10/12(月)			スポーツの日
10/13(火)	ワタミファームの有機人参使用！豚肉と玉ねぎの人参だしソース	豚肉と玉ねぎの炒め物 キャベツと玉ねぎの炒め物 人参だしソース	小麦・大豆・豚肉 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・さば・大豆・ゼラチン
	カリフラワーとインゲンのソテー	カリフラワーとインゲンのソテー	卵・乳成分・大豆・豚肉
	大学芋	大学芋	小麦・大豆・ゼラチン・ごま
	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
10/14(水)	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
	豆腐そぼろの炒り煮	豆腐そぼろの炒り煮	小麦・大豆
	しば漬けと切干大根の甘酢和え	しば漬けと切干大根の甘酢和え	小麦
	昆布煮	昆布煮	小麦・大豆
10/15(木)	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
	豚肉と野菜の炒め物	豚肉と野菜の炒め物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	青のりポテトビーンズ	青のりポテトビーンズ	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
10/16(金)	コーンクリームコロッケ	コーンクリームコロッケ スパゲティーバセリ	小麦・乳成分・大豆・ゼラチン 小麦
	豚肉と白菜のとろーり煮	豚肉と白菜のとろーり煮	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	蒸し鶏とブロッコリーのおかか和え	蒸し鶏とブロッコリーのおかか和え	卵・小麦・大豆・鶏肉
	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（小）_アレルギー表（5日間）

10/12(月)	スポーツの日	
10/13(火)	白飯	白飯 無し
	ワタミファームの有機人参使用！ 豚肉と玉ねぎの人参だしソース	豚肉と玉ねぎの炒め物 キャベツと玉ねぎの炒め物 人参だしソース 小麦・大豆・豚肉 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・さば・大豆・ゼラチン
	大学芋	大学芋 小麦・大豆・ゼラチン・ごま
10/13(火)	白菜と薄揚げのお浸し	白菜と薄揚げのお浸し 小麦・さば・大豆
10/14(水)	白飯	白飯 無し
	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
	豆腐そぼろの炒り煮	豆腐そぼろの炒り煮 小麦・大豆
10/14(水)	昆布煮	昆布煮 小麦・大豆
10/15(木)	白飯	白飯 無し
	ブリの照り焼き	ブリの照り焼き 蓮根といんげんの炒り煮 小麦・大豆 小麦・大豆・ごま
	豚肉と野菜の炒め物	豚肉と野菜の炒め物 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
10/15(木)	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
10/16(金)	白飯	白飯 無し
	甘エビ入りクリームコロッケ	甘エビ入りクリームコロッケ 小麦・乳成分・えび・大豆・鶏肉・ゼラチン
	豚肉と白菜のとろーり煮	豚肉と白菜のとろーり煮 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
10/16(金)	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。