

まごころ御膳_栄養成分表（5日間）

日付	献立	栄養成分							
10/19(月)	白飯	熱量	504 kcal	炭水化物	69.8 g	カリウム	418 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	7 μg
	国産サンマの煮付け	たんぱく質	13.9 g	糖質	66.2 g	カルシウム	112 mg	ビタミンB1	0.11 mg
	麻婆なす	脂質	19.3 g	食物繊維	3.6 g	リン	196 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	豆豆サラダ	-	-	食塩相当量	2.0 g	鉄	1.9 mg	ビタミンC	10 mg
	大根とこんにゃくのサイコロ煮	-	-	-	-	-	-	-	-
10/20(火)	サーモン菜飯	熱量	478 kcal	炭水化物	68.1 g	カリウム	379 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	197 μg
	ワタミファームの有機生姜使用！豚肉の生姜焼き	たんぱく質	15.5 g	糖質	63.6 g	カルシウム	89 mg	ビタミンB1	0.34 mg
	南瓜と人参の炊き合わせ	脂質	16.5 g	食物繊維	4.5 g	リン	219 mg	ビタミンB2	0.20 mg
	切干大根の青じそサラダ	-	-	食塩相当量	2.6 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	33 mg
	小松菜ときのこの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-
10/21(水)	白飯	熱量	468 kcal	炭水化物	70.5 g	カリウム	278 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	97 μg
	カレイの唐揚げ ねぎゴマソース	たんぱく質	16.1 g	糖質	67.7 g	カルシウム	69 mg	ビタミンB1	0.09 mg
	ひじきと枝豆の炒り豆腐	脂質	14.0 g	食物繊維	2.8 g	リン	132 mg	ビタミンB2	0.09 mg
	マカロニの真砂クリーム煮	-	-	食塩相当量	1.5 g	鉄	1.8 mg	ビタミンC	13 mg
	ほうれん草のだし煮	-	-	-	-	-	-	-	-
10/22(木)	白飯	熱量	468 kcal	炭水化物	75.8 g	カリウム	482 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	112 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	14.7 g	糖質	72.1 g	カルシウム	32 mg	ビタミンB1	0.11 mg
	じゃがバタコーン	脂質	12.5 g	食物繊維	3.8 g	リン	200 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	ブロッコリーと蒸し鶏の和え物	-	-	食塩相当量	1.8 g	鉄	1.5 mg	ビタミンC	21 mg
	人参とツナの炒め物	-	-	-	-	-	-	-	-
10/23(金)	高菜明太風味ご飯	熱量	497 kcal	炭水化物	73.7 g	カリウム	287 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	181 μg
	油淋鶏(ユーリンチー)	たんぱく質	18.2 g	糖質	71.4 g	カルシウム	46 mg	ビタミンB1	0.08 mg
	ほうれん草と玉子の炒め物	脂質	14.7 g	食物繊維	2.3 g	リン	123 mg	ビタミンB2	0.08 mg
	あおさポテトサラダ	-	-	食塩相当量	2.9 g	鉄	1.1 mg	ビタミンC	25 mg
	キャベツのしば漬け和え	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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							
10/19(月)	チキン南蛮 有機きく芋のタルタルソース	熱量	401 kcal	炭水化物	33.5 g	カリウム	649 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	69 µg
	花野菜と五穀のトマトドレッシングサラダ	たんぱく質	12.6 g	糖質	27.9 g	カルシウム	109 mg	ビタミンB1	0.13 mg
	切干大根と枝豆の煮物	脂質	25.0 g	食物繊維	5.6 g	リン	145 mg	ビタミンB2	0.13 mg
	蓮根とこんにゃくの金平	-	-	食塩相当量	2.2 g	鉄	1.6 mg	ビタミンC	45 mg
	チンゲン菜と人参のナムル	-	-	-	-	-	-	-	-
10/20(火)	白身魚の中華風野菜あん	熱量	450 kcal	炭水化物	25.7 g	カリウム	717 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	108 µg
	豚肉ともやしのニラ炒め	たんぱく質	20.2 g	糖質	21.0 g	カルシウム	71 mg	ビタミンB1	0.38 mg
	じゃが芋といんげんのあおさ炒め	脂質	30.5 g	食物繊維	4.7 g	リン	244 mg	ビタミンB2	0.19 mg
	ブロッコリーとハムのサラダ	-	-	食塩相当量	2.7 g	鉄	1.4 mg	ビタミンC	31 mg
	煮豆	-	-	-	-	-	-	-	-
10/21(水)	牛すき煮～特製だし仕立て～	熱量	346 kcal	炭水化物	22.3 g	カリウム	385 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	132 µg
	カニカマの天ぷら 天つゆジュレ	たんぱく質	16.2 g	糖質	18.9 g	カルシウム	109 mg	ビタミンB1	0.14 mg
	鶏肉とキャベツのコンソメ炒め	脂質	22.5 g	食物繊維	3.4 g	リン	182 mg	ビタミンB2	0.14 mg
	たけのこの姫皮とグリーンピースの和え物	-	-	食塩相当量	2.5 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	20 mg
	切干大根のトマト風味	-	-	-	-	-	-	-	-
10/22(木)	とんかつ オリジナルソース	熱量	380 kcal	炭水化物	31.1 g	カリウム	287 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	117 µg
	枝豆のふわふわ豆腐	たんぱく質	13.5 g	糖質	28.1 g	カルシウム	47 mg	ビタミンB1	0.26 mg
	なすとベーコンのコンソメ炒め	脂質	23.2 g	食物繊維	3.0 g	リン	136 mg	ビタミンB2	0.13 mg
	いんげんとコーンのマヨサラダ	-	-	食塩相当量	2.3 g	鉄	1.1 mg	ビタミンC	17 mg
	もやしと人参のポン酢和え	-	-	-	-	-	-	-	-
10/23(金)	赤魚の煮付け	熱量	342 kcal	炭水化物	28.7 g	カリウム	361 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	157 µg
	豚肉とキャベツのクリーム煮	たんぱく質	14.9 g	糖質	24.6 g	カルシウム	53 mg	ビタミンB1	0.30 mg
	お麴のひき肉あんかけ	脂質	18.7 g	食物繊維	4.1 g	リン	185 mg	ビタミンB2	0.19 mg
	ポテトサラダ	-	-	食塩相当量	2.0 g	鉄	1.2 mg	ビタミンC	9 mg
	ほうれん草とコーンの炒め物	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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							
10/19(月)	チキン南蛮 有機きく芋のタルタルソース	熱量	507 kcal	炭水化物	32.6 g	カリウム	726 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	205 µg
	イカと豚肉の中華炒め	たんぱく質	19.3 g	糖質	27.6 g	カルシウム	147 mg	ビタミンB1	0.30 mg
	切干大根と枝豆の煮物	脂質	34.3 g	食物繊維	5.0 g	リン	239 mg	ビタミンB2	0.21 mg
	蓮根とこんにゃくの金平	-	-	食塩相当量	2.9 g	鉄	2.0 mg	ビタミンC	28 mg
	チンゲン菜と人参のナムル	-	-	-	-	-	-	-	-
10/20(火)	豚肉と野菜のだし煮 生姜風味	熱量	516 kcal	炭水化物	30.5 g	カリウム	916 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	157 µg
	白身魚の中華風野菜あん	たんぱく質	24.6 g	糖質	25.5 g	カルシウム	74 mg	ビタミンB1	0.55 mg
	じゃが芋といんげんのあおさ炒め	脂質	33.4 g	食物繊維	5.0 g	リン	299 mg	ビタミンB2	0.24 mg
	ブロッコリーとハムのサラダ	-	-	食塩相当量	3.5 g	鉄	1.6 mg	ビタミンC	32 mg
	煮豆	-	-	-	-	-	-	-	-
10/21(水)	牛すき煮～特製だし仕立て～	熱量	456 kcal	炭水化物	26.3 g	カリウム	655 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	158 µg
	サーモンの塩焼き	たんぱく質	25.6 g	糖質	21.0 g	カルシウム	129 mg	ビタミンB1	0.24 mg
	鶏肉とキャベツのコンソメ炒め	脂質	28.9 g	食物繊維	5.3 g	リン	322 mg	ビタミンB2	0.28 mg
	たけのこの姫皮とグリーンピースの和え物	-	-	食塩相当量	3.2 g	鉄	2.3 mg	ビタミンC	25 mg
	切干大根のトマト風味	-	-	-	-	-	-	-	-
10/22(木)	とんかつ＆メンチカツ オリジナルソース	熱量	521 kcal	炭水化物	44.9 g	カリウム	591 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	104 µg
	エビと絹揚げのそぼろ炒め煮	たんぱく質	18.6 g	糖質	40.8 g	カルシウム	83 mg	ビタミンB1	0.37 mg
	なすとベーコンのコンソメ炒め	脂質	30.3 g	食物繊維	4.1 g	リン	227 mg	ビタミンB2	0.19 mg
	いんげんとコーンのマヨサラダ	-	-	食塩相当量	3.3 g	鉄	1.9 mg	ビタミンC	21 mg
	もやしと人参のポン酢和え	-	-	-	-	-	-	-	-
10/23(金)	豚肉となすのポン酢ジュレ ゆず風味	熱量	480 kcal	炭水化物	36.8 g	カリウム	603 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	134 µg
	赤魚の煮付け	たんぱく質	21.2 g	糖質	31.7 g	カルシウム	67 mg	ビタミンB1	0.52 mg
	お麴のひき肉あんかけ	脂質	27.6 g	食物繊維	5.1 g	リン	251 mg	ビタミンB2	0.26 mg
	ポテトサラダ	-	-	食塩相当量	3.1 g	鉄	1.6 mg	ビタミンC	18 mg
	ほうれん草とコーンの炒め物	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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							
10/19(月)	白飯	熱量	370 kcal	炭水化物	49.9 g	カリウム	348 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	47 µg
	銀ヒラスの西京焼き	たんぱく質	10.8 g	糖質	46.8 g	カルシウム	32 mg	ビタミンB1	0.12 mg
	麻婆なす	脂質	14.6 g	食物繊維	3.1 g	リン	148 mg	ビタミンB2	0.08 mg
	豆豆サラダ	-	-	食塩相当量	1.4 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	7 mg
	大根のおかか和え	-	-	-	-	-	-	-	-
10/20(火)	白飯	熱量	335 kcal	炭水化物	52.9 g	カリウム	362 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	200 µg
	豚肉の生姜焼き	たんぱく質	9.4 g	糖質	49.6 g	カルシウム	38 mg	ビタミンB1	0.21 mg
	南瓜と人参の炊き合わせ	脂質	9.9 g	食物繊維	3.3 g	リン	138 mg	ビタミンB2	0.12 mg
	わかめと切干大根のツナサラダ	-	-	食塩相当量	1.5 g	鉄	1.1 mg	ビタミンC	21 mg
	ほうれん草ときのこの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-
10/21(水)	白飯	熱量	331 kcal	炭水化物	52.9 g	カリウム	298 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	101 µg
	白身魚の白味噌ごまだれ	たんぱく質	10.6 g	糖質	50.9 g	カルシウム	54 mg	ビタミンB1	0.09 mg
	ひじきと枝豆の炒り豆腐	脂質	8.4 g	食物繊維	2.0 g	リン	157 mg	ビタミンB2	0.09 mg
	マカロニの真砂クリーム煮	-	-	食塩相当量	1.2 g	鉄	1.5 mg	ビタミンC	5 mg
	ほうれん草のだし煮	-	-	-	-	-	-	-	-
10/22(木)	白飯	熱量	347 kcal	炭水化物	54.6 g	カリウム	425 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	91 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	11.9 g	糖質	51.4 g	カルシウム	28 mg	ビタミンB1	0.10 mg
	じゃがバター	脂質	9.8 g	食物繊維	3.2 g	リン	169 mg	ビタミンB2	0.08 mg
	ブロッコリーと蒸し鶏の和え物	-	-	食塩相当量	1.6 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	28 mg
	人参とツナの炒め物	-	-	-	-	-	-	-	-
10/23(金)	白飯	熱量	348 kcal	炭水化物	54.4 g	カリウム	180 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	95 µg
	油淋鶏(ユーリンチー)	たんぱく質	11.3 g	糖質	52.6 g	カルシウム	38 mg	ビタミンB1	0.06 mg
	ほうれん草と玉子の炒め物	脂質	9.8 g	食物繊維	1.8 g	リン	91 mg	ビタミンB2	0.05 mg
	あおさポテトサラダ	-	-	食塩相当量	1.6 g	鉄	0.9 mg	ビタミンC	21 mg
	キャベツと葉大根の梅おかか和え	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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。

まごころ手鞠_栄養成分表（5日間）

日付	献立	栄養成分							
10/19(月)	国産サンマの煮付け	熱量	259 kcal	炭水化物	15.8 g	カリウム	359 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	7 µg
	麻婆なす	たんぱく質	9.8 g	糖質	12.5 g	カルシウム	108 mg	ビタミンB1	0.11 mg
	豆豆サラダ	脂質	17.9 g	食物繊維	3.3 g	リン	133 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	大根とこんにゃくのサイコロ煮	-	-	食塩相当量	1.9 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	10 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
10/20(火)	ワタミファームの有機生姜使用！豚肉の生姜焼き	熱量	236 kcal	炭水化物	17.2 g	カリウム	323 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	178 µg
	南瓜と人参の炊き合わせ	たんぱく質	9.5 g	糖質	13.2 g	カルシウム	69 mg	ビタミンB1	0.32 mg
	切干大根の青じそサラダ	脂質	14.9 g	食物繊維	4.0 g	リン	128 mg	ビタミンB2	0.17 mg
	小松菜ときのこの和え物	-	-	食塩相当量	2.1 g	鉄	1.0 mg	ビタミンC	28 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
10/21(水)	カレイの唐揚げ ねぎゴマソース	熱量	224 kcal	炭水化物	16.5 g	カリウム	219 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	97 µg
	ひじきと枝豆の炒り豆腐	たんぱく質	12.1 g	糖質	14.0 g	カルシウム	66 mg	ビタミンB1	0.09 mg
	マカロニの真砂クリーム煮	脂質	12.7 g	食物繊維	2.5 g	リン	68 mg	ビタミンB2	0.09 mg
	ほうれん草のだし煮	-	-	食塩相当量	1.4 g	鉄	1.2 mg	ビタミンC	13 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
10/22(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	223 kcal	炭水化物	21.8 g	カリウム	423 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	112 µg
	じゃがバタコーン	たんぱく質	10.7 g	糖質	18.4 g	カルシウム	28 mg	ビタミンB1	0.11 mg
	ブロッコリーと蒸し鶏の和え物	脂質	11.2 g	食物繊維	3.5 g	リン	137 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	人参とツナの炒め物	-	-	食塩相当量	1.7 g	鉄	0.9 mg	ビタミンC	21 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
10/23(金)	油淋鶏(ユーリンチー)	熱量	265 kcal	炭水化物	22.8 g	カリウム	211 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	181 µg
	ほうれん草と玉子の炒め物	たんぱく質	14.0 g	糖質	20.9 g	カルシウム	38 mg	ビタミンB1	0.06 mg
	あおさポテトサラダ	脂質	13.4 g	食物繊維	1.9 g	リン	56 mg	ビタミンB2	0.07 mg
	キャベツのしば漬け和え	-	-	食塩相当量	2.5 g	鉄	0.5 mg	ビタミンC	21 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							
10/19(月)	白飯	熱量	254 kcal	炭水化物	36.5 g	カリウム	235 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	46 μg
	銀ヒラスの西京焼き	たんぱく質	7.1 g	糖質	35.0 g	カルシウム	18 mg	ビタミンB1	0.07 mg
	麻婆なす	脂質	9.1 g	食物繊維	1.5 g	リン	99 mg	ビタミンB2	0.06 mg
	大根のおかか和え	-	-	食塩相当量	1.2 g	鉄	0.7 mg	ビタミンC	6 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
10/20(火)	白飯	熱量	263 kcal	炭水化物	37.0 g	カリウム	269 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	74 μg
	豚肉の生姜焼き	たんぱく質	8.1 g	糖質	34.7 g	カルシウム	29 mg	ビタミンB1	0.19 mg
	わかめと切干大根のツナサラダ	脂質	9.5 g	食物繊維	2.3 g	リン	114 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	ほうれん草ときのこの和え物	-	-	食塩相当量	1.1 g	鉄	0.9 mg	ビタミンC	15 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
10/21(水)	白飯	熱量	249 kcal	炭水化物	38.1 g	カリウム	257 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	110 μg
	白身魚の白味噌ごまだれ	たんぱく質	8.9 g	糖質	36.3 g	カルシウム	46 mg	ビタミンB1	0.08 mg
	ひじきと枝豆の炒り豆腐	脂質	6.6 g	食物繊維	1.8 g	リン	129 mg	ビタミンB2	0.08 mg
	ほうれん草のだし煮	-	-	食塩相当量	1.0 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	5 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
10/22(木)	白飯	熱量	256 kcal	炭水化物	42.9 g	カリウム	339 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	8.3 g	糖質	40.4 g	カルシウム	22 mg	ビタミンB1	0.08 mg
	じゃがバター	脂質	6.3 g	食物繊維	2.5 g	リン	122 mg	ビタミンB2	0.05 mg
	人参とツナの炒め物	-	-	食塩相当量	1.4 g	鉄	1.0 mg	ビタミンC	21 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
10/23(金)	白飯	熱量	261 kcal	炭水化物	39.3 g	カリウム	96 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	75 μg
	油淋鶏(ユーリンチー)	たんぱく質	10.0 g	糖質	37.7 g	カルシウム	36 mg	ビタミンB1	0.06 mg
	ほうれん草と玉子の炒め物	脂質	7.4 g	食物繊維	1.6 g	リン	73 mg	ビタミンB2	0.05 mg
	キャベツと葉大根の梅おかか和え	-	-	食塩相当量	1.3 g	鉄	0.7 mg	ビタミンC	22 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）

10/19(月)	白飯	白飯	無し
	国産サンマの煮付け	サンマの煮付け 蓮根と人参の炒り煮	小麦・大豆 小麦・大豆・ごま
	麻婆なす	なす 麻婆なすのたれ	小麦・さば・大豆 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
10/20(火)	サーモン菜飯	豆豆サラダ	卵・小麦・大豆
		大根とこんにゃくのサイコロ煮	小麦・大豆
	ワタミファームの有機生姜使用！豚肉の生姜焼き	白飯 サーモン青菜	無し 小麦・さけ・さば・大豆
10/21(水)	ひじきと枝豆の炒り豆腐	豚肉の生姜焼き もやしとキャベツのソテー 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
		南瓜の煮物 人参の煮物 オクラ	小麦・大豆 小麦・大豆・鶏肉 小麦・大豆
	切干大根の青じそサラダ	切干大根の青じそサラダ	卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
	小松菜ときのこの和え物	小松菜ときのこの和え物	小麦・大豆・ごま
10/22(木)	カレーの唐揚げ ねぎゴマソース	白飯	無し
	マカロニの真砂クリーム煮	カレイの唐揚げ ねぎゴマソース もやしとニラの和え物	小麦 小麦・大豆・ごま ごま
		ひじきと枝豆の炒り豆腐	小麦・大豆・鶏肉
10/23(金)	高菜明太風味ご飯		
		マカロニの真砂クリーム煮	小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
		ほうれん草のだし煮	小麦・さば・大豆
	油淋鶏(ユーリンチー)	白飯	無し
		高菜明太風味	小麦・大豆・ゼラチン・ごま
10/24(土)	じゃがバタコーン		
	ブロッコリーと蒸し鶏の和え物	マグロハンバーグ おろしポン酢 あおさパゲティー	小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 小麦・大豆・ゼラチン 小麦
		じゃがバタコーン	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
10/25(日)	人参とツナの炒め物	ブロッコリーと蒸し鶏の和え物	卵・小麦・大豆・鶏肉
		人参とツナの炒め物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	あおさポテトサラダ	白飯	無し
		高菜明太風味	小麦・大豆・ゼラチン・ごま
10/26(月)	キャベツのしば漬け和え	油淋鶏 いんげんとピーマンの炒め物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦
	ほうれん草と玉子の炒め物	ほうれん草の炒め物 炒り玉子	卵・乳成分・大豆・豚肉 卵・小麦・大豆
10/27(火)	大豆サラダ	あおさポテトサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
		キャベツのしば漬け和え	小麦・さば・大豆
	国産サンマの煮付け		

* 『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）

10/19(月)	チキン南蛮 有機きく芋のタルタルソース	チキン南蛮 スパゲティーパセリ 有機きく芋のタルタルソース	卵・小麦・さば・大豆・鶏肉 小麦 卵・小麦・大豆
	花野菜と五穀のトマトドレッシングサラダ	花野菜と五穀のトマトサラダ トマトドレッシング	小麦・大豆・りんご 小麦・大豆・りんご・ゼラチン
	切干大根と枝豆の煮物	切干大根と枝豆の煮物	小麦・さば・大豆
10/20(火)	蓮根とこんにゃくの金平	蓮根とこんにゃくの金平	小麦・大豆・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
	白身魚の中華風野菜あん	白身魚 中華風野菜あん なす	無し 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 大豆
	豚肉ともやしのニラ炒め	豚肉とキャベツの中華炒め もやしとニラの炒め物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
10/21(水)			
	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
	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
	煮豆	煮豆	小麦・大豆・豚肉
10/22(木)	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 ほうれん草の煮物	小麦・牛肉・大豆 小麦・大豆 小麦・大豆
	カニカマの天ぷら 天つゆジュレ	カニカマ天 天つゆジュレ	卵・小麦・かに・大豆 小麦・大豆・ゼラチン
	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
10/23(金)	たけのこの姫皮とグリーンピースの和え物	たけのこの姫皮の和え物 グリーンピース	小麦・乳成分・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉 無し
	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
	とんかつ オリジナルソース	とんかつ スパゲティーパセリ ソース	卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉 小麦 小麦・大豆・りんご
	枝豆のふわふわ豆腐	枝豆のふわふわ豆腐 湯葉入り青菜の煮物	卵・小麦・大豆・豚肉 小麦・さば・大豆
10/24(土)			
	なすとベーコンのコンソメ炒め	なすのコンソメ煮 ベーコンのコンソメ炒め	小麦・乳成分・大豆・鶏肉 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・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
	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
10/25(日)	赤魚の煮付け	赤魚の煮付け 金時豆	小麦・大豆 無し
	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
	お麴のひき肉あんかけ	麴の煮物 ひき肉の野菜あん	小麦・大豆 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
10/26(月)	ポテトサラダ	ポテトサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉
	ほうれん草とコーンの炒め物	ほうれん草とコーンの炒め物	卵・小麦・乳成分・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_アレルゲン表（5日間）

10/19(月)	チキン南蛮 有機きく芋のタルタルソース	チキン南蛮 スパゲティーパセリ 有機きく芋のタルタルソース ブロッコリー	卵・小麦・さば・大豆・鶏肉 小麦 卵・小麦・大豆 無し
	イカと豚肉の中華炒め	豚肉と小松菜の中華炒め イカの塩炒め	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・いか・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	切干大根と枝豆の煮物	切干大根と枝豆の煮物	小麦・さば・大豆
	蓮根とこんにゃくの金平	蓮根とこんにゃくの金平	小麦・大豆・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
10/20(火)	豚肉と野菜のだし煮 生姜風味	豚肉のだし生姜煮 野菜のだし生姜煮	小麦・大豆・豚肉 小麦・大豆
	白身魚の中華風野菜あん	白身魚 中華風野菜あん なす	無し 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 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
	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
	煮豆	煮豆	小麦・大豆・豚肉
10/21(水)	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 ほうれん草の煮物	小麦・牛肉・大豆 小麦・大豆 小麦・大豆
	サーモンの塩焼き	サーモンの塩焼き 蓮根とこんにゃくの炒り煮 椎茸の煮物	さけ 小麦・大豆・ごま 小麦・大豆
	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
	たけのこの姫皮とグリーンピースの和え物	たけのこの姫皮の和え物 グリーンピース	小麦・乳成分・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉 無し
	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
10/22(木)	とんかつ&メンチカツ オリジナルソース	とんかつ メンチカツ スパゲティーパセリ ソース	卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 小麦 小麦・大豆・りんご
	エビと絹揚げのそぼろ炒め煮	絹揚げと白菜のそぼろ炒め煮 エビ	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま えび
	なすとベーコンのコンソメ炒め	なすのコンソメ煮 ベーコンのコンソメ炒め	小麦・乳成分・大豆・鶏肉 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・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
	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
10/23(金)	豚肉となすのポン酢ジュレ ゆず風味	白菜と大根の和え物 豚肉と玉ねぎの煮物 なす ゆずポン酢ジュレ	小麦・大豆 小麦・大豆・豚肉 大豆 小麦・大豆・ゼラチン
	赤魚の煮付け	赤魚の煮付け 金時豆	小麦・大豆 無し
	お麩のひき肉あんかけ	麩の煮物 ひき肉の野菜あん	小麦・大豆 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	ポテトサラダ	ポテトサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉
	ほうれん草とコーンの炒め物	ほうれん草とコーンの炒め物	卵・小麦・乳成分・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_アレルギー表（5日間）

10/19(月)	白飯	白飯	無し
	銀ヒラスの西京焼き	銀ヒラスの西京焼き 蓮根炒り煮	大豆 小麦・大豆・ごま
	麻婆なす	なす 麻婆なすのたれ	小麦・さば・大豆 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
豆豆サラダ	豆豆サラダ	卵・小麦・大豆	
大根のおかか和え	大根のおかか和え	小麦・さば・大豆	
10/20(火)	白飯	白飯	無し
	豚肉の生姜焼き	豚肉の生姜焼き キャベツソテー	小麦・大豆・豚肉 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	南瓜と人参の炊き合わせ	南瓜の煮物 人参の煮物	小麦・大豆 小麦・大豆・鶏肉
わかめと切干大根のツナサラダ	わかめと切干大根のツナサラダ	小麦・大豆・ごま	
ほうれん草ときのこの和え物	ほうれん草ときのこの和え物	小麦・大豆・ごま	
10/21(水)	白飯	白飯	無し
	白身魚の白味噌ごまだれ	白身魚 ごま味噌だれ	無し 小麦・大豆・ごま
	ひじきと枝豆の炒り豆腐	ひじきと枝豆の炒り豆腐	小麦・大豆・鶏肉
マカロニの真砂クリーム煮	マカロニの真砂クリーム煮	小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	
ほうれん草のだし煮	ほうれん草のだし煮	小麦・さば・大豆	
10/22(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
	じゃがバター	じゃがバター	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
ブロッコリーと蒸し鶏の和え物	ブロッコリーと蒸し鶏の和え物	卵・小麦・大豆・鶏肉	
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	
10/23(金)	白飯	白飯	無し
	油淋鶏(ユーリンチー)	油淋鶏 いんげんとピーマンの炒め物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦
	ほうれん草と玉子の炒め物	ほうれん草と玉子の炒め物	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉
あおさポテトサラダ	あおさポテトサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	
キャベツと葉大根の梅おかか和え	キャベツと葉大根の梅おかか和え	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）

10/19(月)	国産サンマの煮付け	サンマの煮付け	小麦・大豆
		蓮根と人参の炒り煮	小麦・大豆・ごま
	麻婆なす	なす	小麦・さば・大豆
		麻婆なすのたれ	小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	豆豆サラダ	豆豆サラダ	卵・小麦・大豆
10/20(火)	ワタミファームの有機生姜使用！豚肉の生姜焼き	大根とこんにゃくのサイコロ煮	小麦・大豆
	南瓜と人参の炊き合わせ	豚肉の生姜焼き	小麦・大豆・豚肉
		もやしとキャベツのソテー	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
		ワタミファームの千切り生姜	無し
10/21(水)	カレーの唐揚げ ねぎゴマソース	南瓜の煮物	小麦・大豆
		人参の煮物	小麦・大豆・鶏肉
		オクラ	小麦・大豆
	切干大根の青じそサラダ	切干大根の青じそサラダ	卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
10/22(木)	じゃがバタコーン	小松菜ときのこの和え物	小麦・大豆・ごま
	ブロッコリーと蒸し鶏の和え物	カレイの唐揚げ	小麦
		ねぎゴマソース	小麦・大豆・ごま
		もやしとニラの和え物	ごま
10/23(金)	油淋鶏(ユーリンチー)	ひじきと枝豆の炒り豆腐	小麦・大豆・鶏肉
	ほうれん草と玉子の炒め物	マカロニの真砂クリーム煮	小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
	あおさポテトサラダ	ほうれん草のだし煮	小麦・さば・大豆
	キャベツのしば漬け和え	マクロハンバーグ	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

* 『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）

10/19(月)	白飯	白飯	無し
	銀ヒラスの西京焼き	銀ヒラスの西京焼き 蓮根炒り煮	大豆 小麦・大豆・ごま
	麻婆なす	なす 麻婆なすのたれ	小麦・さば・大豆 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
10/20(火)	白飯	大根のおかか和え	小麦・さば・大豆
	豚肉の生姜焼き	豚肉の生姜焼き キャベツソテー	小麦・大豆・豚肉 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	わかめと切干大根のツナサラダ	わかめと切干大根のツナサラダ	小麦・大豆・ごま
10/21(水)	白飯	ほうれん草ときのこの和え物	小麦・大豆・ごま
	白身魚の白味噌ごまだれ	白身魚 ごま味噌だれ	無し 小麦・大豆・ごま
	ひじきと枝豆の炒り豆腐	ひじきと枝豆の炒り豆腐	小麦・大豆・鶏肉
10/22(木)	白飯	ほうれん草のだし煮	小麦・さば・大豆
	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
	じゃがバター	じゃがバター	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
10/23(金)	白飯	人参とツナの炒め物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	油淋鶏(ユーリンチー)	油淋鶏 いんげんとピーマンの炒め物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦
	ほうれん草と玉子の炒め物	ほうれん草と玉子の炒め物	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉
	キャベツと葉大根の梅おかか和え	キャベツと葉大根の梅おかか和え	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。