

まごころ御膳_栄養成分表（5日間）

日付	献立	栄養成分							
10/26(月)	白飯	熱量	481 kcal	炭水化物	65.8 g	カリウム	365 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	59 µg
	サーモンの塩焼き	たんぱく質	18.0 g	糖質	63.0 g	カルシウム	62 mg	ビタミンB1	0.16 mg
	ひき肉となすの生姜炒め	脂質	16.3 g	食物繊維	2.8 g	リン	251 mg	ビタミンB2	0.19 mg
	切干大根の明太風味マヨサラダ	-	-	食塩相当量	1.9 g	鉄	1.5 mg	ビタミンC	9 mg
	白菜のゆず和え	-	-	-	-	-	-	-	-
10/27(火)	赤かぶ青菜ふりかけご飯	熱量	534 kcal	炭水化物	82.1 g	カリウム	540 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	139 µg
	肉じゃがコロッケ	たんぱく質	12.9 g	糖質	77.2 g	カルシウム	50 mg	ビタミンB1	0.23 mg
	豚肉とキャベツのコンソメ炒め	脂質	17.6 g	食物繊維	4.9 g	リン	189 mg	ビタミンB2	0.12 mg
	人参のサラダ	-	-	食塩相当量	2.2 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	23 mg
	昆布豆	-	-	-	-	-	-	-	-
10/28(水)	白飯	熱量	467 kcal	炭水化物	71.7 g	カリウム	389 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	120 µg
	豚肉と春雨の炒め物	たんぱく質	14.5 g	糖質	68.5 g	カルシウム	46 mg	ビタミンB1	0.26 mg
	花がんもと人参の炊き合わせ	脂質	14.1 g	食物繊維	3.2 g	リン	200 mg	ビタミンB2	0.14 mg
	湯葉の和風グリーンサラダ	-	-	食塩相当量	2.0 g	鉄	1.9 mg	ビタミンC	23 mg
	もやしとひじきの梅和え	-	-	-	-	-	-	-	-
10/29(木)	白飯	熱量	512 kcal	炭水化物	81.7 g	カリウム	326 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	91 µg
	マグロカツ だし香るごまたっぷりソース	たんぱく質	14.0 g	糖質	78.3 g	カルシウム	55 mg	ビタミンB1	0.09 mg
	根菜とひき肉の煮物	脂質	14.9 g	食物繊維	3.4 g	リン	184 mg	ビタミンB2	0.08 mg
	玉ねぎとわかめの和え物	-	-	食塩相当量	2.1 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	13 mg
	ブロッコリーのおかか和え	-	-	-	-	-	-	-	-
10/30(金)	コーンとベーコンの洋風ご飯	熱量	501 kcal	炭水化物	75.2 g	カリウム	680 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	138 µg
	ハロウィン仕立ての鶏肉と南瓜のシチュー	たんぱく質	18.4 g	糖質	71.4 g	カルシウム	67 mg	ビタミンB1	0.24 mg
	ミートマカロニ	脂質	15.0 g	食物繊維	3.8 g	リン	292 mg	ビタミンB2	0.24 mg
	紫キャベツのコールスローサラダ	-	-	食塩相当量	2.8 g	鉄	1.9 mg	ビタミンC	29 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。

まごころおかず_栄養成分表（5日間）

日付	献立	栄養成分							
10/26(月)	白身魚フライ昆布だしを利かせたタルタルソース	熱量	340 kcal	炭水化物	24.7 g	カリウム	326 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	165 µg
	ブロッコリーとこうや豆腐の炒め物	たんぱく質	16.6 g	糖質	19.6 g	カルシウム	93 mg	ビタミンB1	0.26 mg
	白だし仕立てのほうれん草と丸天の和え物	脂質	20.3 g	食物繊維	5.1 g	リン	217 mg	ビタミンB2	0.18 mg
	大根のカラフルマリネ	-	-	食塩相当量	2.2 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	36 mg
	いんげんのごま和え	-	-	-	-	-	-	-	-
10/27(火)	イカとあさりの旨煮	熱量	356 kcal	炭水化物	23.7 g	カリウム	390 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	85 µg
	チヂミ	たんぱく質	14.6 g	糖質	18.8 g	カルシウム	98 mg	ビタミンB1	0.18 mg
	ブロッコリーと玉子の和え物	脂質	23.2 g	食物繊維	4.9 g	リン	201 mg	ビタミンB2	0.18 mg
	卵の花といんげんのサラダ	-	-	食塩相当量	3.3 g	鉄	5.4 mg	ビタミンC	28 mg
	小松菜ときのこの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-
10/28(水)	コーンクリームコロッケ	熱量	441 kcal	炭水化物	34.0 g	カリウム	340 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	62 µg
	豚肉とこうや豆腐の肉豆腐	たんぱく質	14.5 g	糖質	30.0 g	カルシウム	91 mg	ビタミンB1	0.26 mg
	じゃが芋のばらこチーズ	脂質	27.9 g	食物繊維	4.0 g	リン	199 mg	ビタミンB2	0.12 mg
	人参とグリーンピースのマヨサラダ	-	-	食塩相当量	2.0 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	11 mg
	わかめとツナの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-
10/29(木)	豚肉となめこの和風醤油炒め	熱量	403 kcal	炭水化物	24.5 g	カリウム	576 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	179 µg
	マカロニサラダ カニ風味	たんぱく質	16.0 g	糖質	20.0 g	カルシウム	75 mg	ビタミンB1	0.45 mg
	ひじきと枝豆の炒り豆腐	脂質	27.3 g	食物繊維	4.5 g	リン	212 mg	ビタミンB2	0.23 mg
	ブロッコリーとコーンのソテー	-	-	食塩相当量	2.9 g	鉄	1.8 mg	ビタミンC	20 mg
	大根とこんにゃくのサイコロ煮	-	-	-	-	-	-	-	-
10/30(金)	赤ワインでコク深く仕上げた！ビーフシチュー ハロウィン蒲鉾添え	熱量	398 kcal	炭水化物	26.0 g	カリウム	503 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	369 µg
	エビカツ	たんぱく質	15.3 g	糖質	21.5 g	カルシウム	73 mg	ビタミンB1	1.72 mg
	人参と玉子の炒め物	脂質	27.7 g	食物繊維	4.5 g	リン	191 mg	ビタミンB2	0.17 mg
	南瓜のナッツサラダ	-	-	食塩相当量	2.7 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	27 mg
	ほうれん草とハムの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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							
10/26(月)	牛肉のオイスター炒め	熱量	459 kcal	炭水化物	37.1 g	カリウム	522 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	263 µg
	白身魚の梅しそフライ	たんぱく質	19.3 g	糖質	31.0 g	カルシウム	71 mg	ビタミンB1	0.20 mg
	白だし仕立てのほうれん草と丸天の和え物	脂質	27.5 g	食物繊維	6.1 g	リン	232 mg	ビタミンB2	0.20 mg
	大根のカラフルマリネ	-	-	食塩相当量	3.5 g	鉄	2.4 mg	ビタミンC	47 mg
	いんげんのごま和え	-	-	-	-	-	-	-	-
10/27(火)	鶏肉のねぎソースがけ	熱量	471 kcal	炭水化物	23.0 g	カリウム	737 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	95 µg
	イカとあさりの旨煮	たんぱく質	25.8 g	糖質	18.0 g	カルシウム	104 mg	ビタミンB1	0.31 mg
	ブロッコリーと玉子の和え物	脂質	31.5 g	食物繊維	5.0 g	リン	392 mg	ビタミンB2	0.38 mg
	卵の花といんげんのサラダ	-	-	食塩相当量	3.5 g	鉄	6.2 mg	ビタミンC	32 mg
	小松菜ときのこの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-
10/28(水)	豚肉とサイコロ絹揚げの味噌炒め	熱量	462 kcal	炭水化物	26.9 g	カリウム	718 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	108 µg
	サワラの白醤油焼き	たんぱく質	23.8 g	糖質	21.2 g	カルシウム	104 mg	ビタミンB1	0.51 mg
	じゃが芋のばらこチーズ	脂質	30.1 g	食物繊維	5.7 g	リン	299 mg	ビタミンB2	0.33 mg
	人参とグリーンピースのマヨサラダ	-	-	食塩相当量	3.7 g	鉄	1.9 mg	ビタミンC	30 mg
	わかめとツナの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-
10/29(木)	豚肉となめこの和風醤油炒め	熱量	459 kcal	炭水化物	26.9 g	カリウム	747 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	99 µg
	ブリの照り焼き	たんぱく質	23.0 g	糖質	22.2 g	カルシウム	95 mg	ビタミンB1	0.57 mg
	ひじきと枝豆の炒り豆腐	脂質	28.8 g	食物繊維	4.8 g	リン	264 mg	ビタミンB2	0.35 mg
	ブロッコリーとコーンのソテー	-	-	食塩相当量	3.2 g	鉄	2.3 mg	ビタミンC	24 mg
	大根とこんにゃくのサイコロ煮	-	-	-	-	-	-	-	-
10/30(金)	赤ワインでコク深く仕上げた！ビーフシチュー ハロウィン蒲鉾添え	熱量	531 kcal	炭水化物	41.7 g	カリウム	598 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	376 µg
	開きアジフライ＆野菜コロッケ	たんぱく質	18.6 g	糖質	35.5 g	カルシウム	79 mg	ビタミンB1	1.75 mg
	人参と玉子の炒め物	脂質	34.1 g	食物繊維	6.2 g	リン	213 mg	ビタミンB2	0.20 mg
	南瓜のナッツサラダ	-	-	食塩相当量	2.9 g	鉄	1.8 mg	ビタミンC	31 mg
	ほうれん草とハムの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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							
10/26(月)	白飯	熱量	350 kcal	炭水化物	48.9 g	カリウム	393 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	36 µg
	サーモンの塩焼き	たんぱく質	11.2 g	糖質	46.5 g	カルシウム	40 mg	ビタミンB1	0.13 mg
	ひき肉となすの生姜炒め	脂質	12.4 g	食物繊維	2.4 g	リン	168 mg	ビタミンB2	0.11 mg
	切干大根の明太風味マヨサラダ	-	-	食塩相当量	1.2 g	鉄	1.0 mg	ビタミンC	8 mg
	白菜のゆず和え	-	-	-	-	-	-	-	-
10/27(火)	白飯	熱量	351 kcal	炭水化物	58.8 g	カリウム	382 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	105 µg
	トマトソースで食べるコロッケ	たんぱく質	8.4 g	糖質	54.9 g	カルシウム	35 mg	ビタミンB1	0.18 mg
	豚肉とキャベツのコンソメ炒め	脂質	9.9 g	食物繊維	3.9 g	リン	126 mg	ビタミンB2	0.07 mg
	人参のサラダ	-	-	食塩相当量	1.4 g	鉄	1.1 mg	ビタミンC	17 mg
	わかめと彩り野菜のお浸し	-	-	-	-	-	-	-	-
10/28(水)	白飯	熱量	336 kcal	炭水化物	50.7 g	カリウム	261 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	109 µg
	豚肉と春雨の炒め物	たんぱく質	11.3 g	糖質	48.4 g	カルシウム	36 mg	ビタミンB1	0.20 mg
	花がんもと人参の炊き合わせ	脂質	10.3 g	食物繊維	2.3 g	リン	153 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	湯葉の和風グリーンサラダ	-	-	食塩相当量	1.5 g	鉄	1.4 mg	ビタミンC	19 mg
	キャベツの塩昆布和え	-	-	-	-	-	-	-	-
10/29(木)	白飯	熱量	353 kcal	炭水化物	57.4 g	カリウム	201 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	17 µg
	マグロカツ だし香るごまたっぷりソース	たんぱく質	9.3 g	糖質	54.4 g	カルシウム	50 mg	ビタミンB1	0.08 mg
	かぶといんげんの和風ガーリック	脂質	10.2 g	食物繊維	3.0 g	リン	134 mg	ビタミンB2	0.06 mg
	玉ねぎとわかめの和え物	-	-	食塩相当量	1.7 g	鉄	1.2 mg	ビタミンC	14 mg
	ブロッコリーのおかか和え	-	-	-	-	-	-	-	-
10/30(金)	白飯	熱量	370 kcal	炭水化物	58.8 g	カリウム	434 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	85 µg
	ハロウィン仕立ての鶏肉と南瓜のシチュー	たんぱく質	11.7 g	糖質	56.0 g	カルシウム	48 mg	ビタミンB1	0.16 mg
	ミートマカロニ	脂質	10.5 g	食物繊維	2.8 g	リン	178 mg	ビタミンB2	0.14 mg
	紫キャベツのコールスローサラダ	-	-	食塩相当量	1.4 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	22 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。

まごころ手鞠_栄養成分表（5日間）

日付	献立	栄養成分							
10/26(月)	サーモンの塩焼き	熱量	236 kcal	炭水化物	11.8 g	カリウム	305 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	59 µg
	ひき肉となすの生姜炒め	たんぱく質	14.0 g	糖質	9.3 g	カルシウム	59 mg	ビタミンB1	0.16 mg
	切干大根の明太風味マヨサラダ	脂質	15.0 g	食物繊維	2.5 g	リン	187 mg	ビタミンB2	0.19 mg
	白菜のゆず和え	-	-	食塩相当量	1.8 g	鉄	0.9 mg	ビタミンC	9 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
10/27(火)	肉じゃがコロッケ	熱量	286 kcal	炭水化物	27.3 g	カリウム	477 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	131 µg
	豚肉とキャベツのコンソメ炒め	たんぱく質	8.7 g	糖質	22.8 g	カルシウム	44 mg	ビタミンB1	0.23 mg
	人参のサラダ	脂質	16.3 g	食物繊維	4.5 g	リン	125 mg	ビタミンB2	0.12 mg
	昆布豆	-	-	食塩相当量	1.6 g	鉄	1.1 mg	ビタミンC	23 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
10/28(水)	豚肉と春雨の炒め物	熱量	223 kcal	炭水化物	17.7 g	カリウム	330 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	120 µg
	花がんもと人参の炊き合わせ	たんぱく質	10.4 g	糖質	14.8 g	カルシウム	43 mg	ビタミンB1	0.26 mg
	湯葉の和風グリーンサラダ	脂質	12.7 g	食物繊維	2.9 g	リン	136 mg	ビタミンB2	0.14 mg
	もやしとひじきの梅和え	-	-	食塩相当量	1.9 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	23 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
10/29(木)	マグロカツ だし香るごまたっぷりソース	熱量	268 kcal	炭水化物	27.7 g	カリウム	267 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	91 µg
	根菜とひき肉の煮物	たんぱく質	10.0 g	糖質	24.6 g	カルシウム	52 mg	ビタミンB1	0.09 mg
	玉ねぎとわかめの和え物	脂質	13.6 g	食物繊維	3.1 g	リン	121 mg	ビタミンB2	0.08 mg
	ブロッコリーのおかか和え	-	-	食塩相当量	2.0 g	鉄	1.1 mg	ビタミンC	13 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
10/30(金)	ハロウィン仕立ての鶏肉と南瓜のシチュー	熱量	258 kcal	炭水化物	23.5 g	カリウム	573 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	112 µg
	ミートマカロニ	たんぱく質	13.6 g	糖質	20.3 g	カルシウム	61 mg	ビタミンB1	0.22 mg
	紫キャベツのコールスローサラダ	脂質	13.0 g	食物繊維	3.2 g	リン	213 mg	ビタミンB2	0.23 mg
	枝豆のペペロンチーノ風	-	-	食塩相当量	1.7 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	28 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							
10/26(月)	白飯	熱量	249 kcal	炭水化物	34.5 g	カリウム	245 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	35 µg
	サーモンの塩焼き	たんぱく質	9.5 g	糖質	32.9 g	カルシウム	22 mg	ビタミンB1	0.10 mg
	ひき肉となすの生姜炒め	脂質	8.2 g	食物繊維	1.6 g	リン	140 mg	ビタミンB2	0.09 mg
	白菜のゆず和え	-	-	食塩相当量	0.6 g	鉄	0.8 mg	ビタミンC	7 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
10/27(火)	白飯	熱量	285 kcal	炭水化物	44.9 g	カリウム	313 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	16 µg
	トマトソースで食べるコロッケ	たんぱく質	7.4 g	糖質	41.5 g	カルシウム	29 mg	ビタミンB1	0.16 mg
	豚肉とキャベツのコンソメ炒め	脂質	9.1 g	食物繊維	3.4 g	リン	106 mg	ビタミンB2	0.06 mg
	わかめと彩り野菜のお浸し	-	-	食塩相当量	1.3 g	鉄	0.9 mg	ビタミンC	16 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
10/28(水)	白飯	熱量	262 kcal	炭水化物	38.1 g	カリウム	166 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	109 µg
	豚肉と春雨の炒め物	たんぱく質	8.0 g	糖質	36.8 g	カルシウム	22 mg	ビタミンB1	0.17 mg
	花がんもと人参の炊き合わせ	脂質	8.9 g	食物繊維	1.3 g	リン	105 mg	ビタミンB2	0.07 mg
	キャベツの塩昆布和え	-	-	食塩相当量	1.3 g	鉄	0.8 mg	ビタミンC	11 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
10/29(木)	白飯	熱量	277 kcal	炭水化物	43.9 g	カリウム	151 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	25 µg
	マグロカツ だし香るごまたっぷりソース	たんぱく質	7.4 g	糖質	41.9 g	カルシウム	37 mg	ビタミンB1	0.04 mg
	玉ねぎとわかめの和え物	脂質	8.4 g	食物繊維	2.0 g	リン	96 mg	ビタミンB2	0.04 mg
	ブロッコリーのおかか和え	-	-	食塩相当量	1.2 g	鉄	1.0 mg	ビタミンC	9 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
10/30(金)	白飯	熱量	269 kcal	炭水化物	39.7 g	カリウム	385 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	82 µg
	ハロウィン仕立ての鶏肉と南瓜のシチュー	たんぱく質	9.3 g	糖質	37.5 g	カルシウム	45 mg	ビタミンB1	0.11 mg
	紫キャベツのコールスローサラダ	脂質	8.7 g	食物繊維	2.2 g	リン	152 mg	ビタミンB2	0.13 mg
	枝豆のペペロンチーノ風	-	-	食塩相当量	0.9 g	鉄	1.1 mg	ビタミンC	23 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）

10/26(月)	白飯	白飯	無し
	サーモンの塩焼き	サーモンの塩焼き いんげんとうや豆腐の添え 玉子焼き	さけ 小麦・大豆・ごま 卵・小麦・乳成分・大豆
	ひき肉となすの生姜炒め	なす ひき肉の生姜炒め	小麦・さば・大豆 小麦・大豆・鶏肉・豚肉
	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
白菜のゆず和え	白菜のゆず和え	小麦・さば・大豆	
10/27(火)	赤かぶ青菜ふりかけご飯	白飯 赤かぶ青菜ふりかけ	無し 乳成分
	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
	豚肉とキャベツのコンソメ炒め	豚肉とキャベツのコンソメ炒め	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉
人参のサラダ	人参のサラダ	小麦・大豆	
昆布豆	昆布豆	小麦・大豆・ゼラチン	
10/28(水)	白飯	白飯	無し
	豚肉と春雨の炒め物	豚肉の炒め物 春雨の炒め物	小麦・大豆・豚肉・りんご・ごま 小麦・大豆・りんご・ごま
	花がんと人参の炊き合わせ	花がんもの煮物 人参の煮物 オクラ	小麦・さば・大豆 小麦・大豆・鶏肉 小麦・大豆
湯葉の和風グリーンサラダ	湯葉の和風グリーンサラダ	小麦・さば・大豆	
もやしとひじきの梅和え	もやしとひじきの梅和え	小麦・大豆	
10/29(木)	白飯	白飯	無し
	マグロカツ だし香るごまたっぷりソース	マグロカツ だし香るごまたっぷりソース スパゲティーパセリ	小麦・大豆 小麦・大豆・りんご・ごま 小麦
	根菜とひき肉の煮物	根菜とひき肉の煮物	小麦・大豆・鶏肉
	玉ねぎとわかめの和え物	玉ねぎとわかめの和え物	小麦・大豆
ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリーのおかか和え	小麦・さば・大豆	
10/30(金)	コーンとベーコンの洋風ご飯	白だしご飯 コーンとベーコンの洋風炒め	小麦・さば・大豆 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉
	ハロウィン仕立ての鶏肉と南瓜のシチュー	鶏肉 南瓜シチュー ハロウィンかまぼこ	大豆・鶏肉 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 小麦・大豆
	ミートマカロニ	ツイストマカロニパセリ ミートソース	小麦 小麦・乳成分・牛肉・鶏肉・豚肉
	紫キャベツのコールスローサラダ	紫キャベツのコールスローサラダ	卵・小麦・大豆
枝豆のペペロンチーノ風	枝豆のペペロンチーノ風	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。

まごころおかず_アレルギー表（5日間）

10/26(月)	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	小麦・大豆
		タルタルソース	卵・小麦・大豆
	ブロッコリーとこうや豆腐の炒め物	ブロッコリーとこうや豆腐の炒め物	小麦・落花生・大豆・豚肉・ごま
	白だし仕立てのほうれん草と丸天の和え物	白だし仕立てのほうれん草と丸天の和え物	小麦・さば・大豆
大根のカラフルマリネ	大根のカラフルマリネ	小麦・大豆・豚肉・りんご	
いんげんのごま和え	いんげんのごま和え	小麦・大豆・ごま	
10/27(火)	イカとあさりの旨煮	豚肉と白菜の旨煮	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
		あさり	無し
		イカの旨煮	小麦・いか・大豆
	チヂミ	チヂミ	卵・小麦・いか・大豆
		ビーフンの中華炒め	小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
		酢醤油だれ	小麦・大豆・ゼラチン・ごま
ブロッコリーと玉子の和え物	ブロッコリーと玉子の和え物	卵・小麦・乳成分・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	
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	
10/28(水)	コーンクリームコロッケ	コーンクリームコロッケ	小麦・乳成分・大豆・ゼラチン
		スパゲティ・パセリ	小麦
	豚肉とこうや豆腐の肉豆腐	豚肉とこうや豆腐の肉豆腐	小麦・さば・大豆・豚肉
じゃが芋のばらこチーズ	じゃが芋とばらこの和え物	小麦・大豆・ゼラチン	
	チーズ	乳成分	
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	
わかめとツナの和え物	わかめとツナの和え物	無し	
10/29(木)	豚肉となめこの和風醤油炒め	豚肉の炒め物	小麦・大豆・豚肉
		チンゲン菜と玉子の和え物	卵・小麦・大豆
		なめこ	小麦・大豆
	マカロニサラダ カニ風味	マカロニサラダ	卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・鶏肉・豚肉
		カニ風味かまぼこ	卵・小麦・かに・大豆
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	
ブロッコリーとコーンのソテー	ブロッコリーとコーンのソテー	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	
大根とこんにゃくのサイコロ煮	大根とこんにゃくのサイコロ煮	小麦・大豆	
10/30(金)	赤ワインでコク深く仕上げた！ ビーフシチュー ハロウィン蒲鉾添え	ビーフシチュー	小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉
		デミグラスソース	小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
		ミルクソース	乳成分・ゼラチン
		ブロッコリー	無し
	エビカツ	ハロウィンかまぼこ	小麦・大豆
		エビカツ	小麦・えび・いか
人参と玉子の炒め物	人参と玉子の炒め物	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉	
南瓜のナッツサラダ	南瓜のナッツサラダ	卵・小麦・落花生・大豆	
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	

* 『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。

まごころダブル_アレルギー表（5日間）

10/26(月)	牛肉のオイスター炒め	牛肉のオイスター炒め	小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
		野菜のオイスター炒め	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	白身魚の梅しそフライ	白身魚の梅しそフライ	小麦
		和風スパゲティー	小麦・大豆
	白だし仕立てのほうれん草と丸天の和え物	白だし仕立てのほうれん草と丸天の和え物	小麦・さば・大豆
10/27(火)	鶏肉のねぎソースがけ	鶏肉	大豆・鶏肉
		ねぎソース	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
		なす	小麦・さば・大豆
	イカとあさりの旨煮	豚肉と白菜の旨煮	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
		あさり	無し
		イカの旨煮	小麦・いか・大豆
	ブロッコリーと玉子の和え物	ブロッコリーと玉子の和え物	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
10/28(水)	豚肉とサイコロ絹揚げの味噌炒め	豚肉の味噌炒め	小麦・落花生・大豆・豚肉・ごま
		キャベツの味噌炒め	小麦・落花生・大豆・ごま
		絹揚げの味噌煮	小麦・落花生・大豆・ごま
	サワラの白醤油焼き	サワラの白醤油焼き	小麦・大豆
		いんげんと金平の和え物	小麦・さば・大豆
	じゃが芋のばらこチーズ	じゃが芋とばらこの和え物	小麦・大豆・ゼラチン
		チーズ	乳成分
10/29(木)	豚肉となめこの和風醤油炒め	人参とグリーンピースのマヨサラダ	卵・小麦・大豆
		わかめとツナの和え物	無し
	ブリの照り焼き	豚肉の炒め物	小麦・大豆・豚肉
		チンゲン菜と玉子の和え物	卵・小麦・大豆
		なめこ	小麦・大豆
	ひじきと枝豆の炒り豆腐		
10/30(金)	赤ワインでコク深く仕上げた！ ビーフシチュー ハロウィン蒲鉾添え	ビーフシチュー	小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉
		デミグラスソース	小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
		ミルクソース	乳成分・ゼラチン
		ブロッコリー	無し
	開きアジフライ＆野菜コロッケ	ハロウィンかまぼこ	小麦・大豆
		開きアジフライ	小麦・大豆
		野菜コロッケ	小麦・大豆
	人参と玉子の炒め物	スパゲティーパセリ	小麦
	南瓜のナッツサラダ	人参と玉子の炒め物	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉
	ほうれん草とハムの和え物	南瓜のナッツサラダ	卵・小麦・落花生・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

* 『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）

10/26(月)	白飯	白飯	無し
	サーモンの塩焼き	サーモンの塩焼き いんげんと玉ねぎの添え	さけ 小麦・大豆
	ひき肉となすの生姜炒め	なす ひき肉の生姜炒め	小麦・さば・大豆 小麦・大豆・鶏肉・豚肉
10/27(火)	白飯	白飯	無し
	トマトソースで食べるコロッケ	野菜コロッケ トマトソース	小麦・大豆 小麦・大豆・ゼラチン
	豚肉とキャベツのコンソメ炒め	豚肉とキャベツのコンソメ炒め	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉
10/28(水)	白飯	白飯	無し
	豚肉と春雨の炒め物	豚肉の炒め物 春雨の炒め物	小麦・大豆・豚肉・りんご・ごま 小麦・大豆・りんご・ごま
	花がんと人参の炊き合わせ	花がんと人参の煮物 人参の煮物	小麦・さば・大豆 小麦・大豆・鶏肉
10/29(木)	白飯	白飯	無し
	マグロカツ だし香るごまたっぷりソース	マグロカツ だし香るごまたっぷりソース スパゲティパセリ	小麦・大豆 小麦・大豆・りんご・ごま 小麦
	かぶといんげんの和風ガーリック	かぶのにんにく醤油炒め 野菜とベーコンのにんにく醤油炒め	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
10/30(金)	白飯	白飯	無し
	ハロウィン仕立ての鶏肉と南瓜のシチュー	鶏肉 南瓜シチュー ハロウィンかまぼこ	大豆・鶏肉 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 小麦・大豆
	ミートマカロニ	ツイストマカロニパセリ ミートソース	小麦 小麦・乳成分・牛肉・鶏肉・豚肉
	紫キャベツのコールスローサラダ	紫キャベツのコールスローサラダ	卵・小麦・大豆
	枝豆のペペロンチーノ風	枝豆のペペロンチーノ風	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）

10/26(月)	サーモンの塩焼き	サーモンの塩焼き	さけ
		いんげんとうや豆腐の添え	小麦・大豆・ごま
		玉子焼き	卵・小麦・乳成分・大豆
	ひき肉となすの生姜炒め	なす	小麦・さば・大豆
		ひき肉の生姜炒め	小麦・大豆・鶏肉・豚肉
	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
	白菜のゆず和え	白菜のゆず和え	小麦・さば・大豆
10/27(火)	肉じゃがコロッケ	肉じゃがコロッケ	卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉
		ブロッコリー	無し
	豚肉とキャベツのコンソメ炒め	豚肉とキャベツのコンソメ炒め	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉
	人参のサラダ	人参のサラダ	小麦・大豆
	昆布豆	昆布豆	小麦・大豆・ゼラチン
10/28(水)	豚肉と春雨の炒め物	豚肉の炒め物	小麦・大豆・豚肉・りんご・ごま
		春雨の炒め物	小麦・大豆・りんご・ごま
	花がんと人参の炊き合わせ	花がんもの煮物	小麦・さば・大豆
		人参の煮物	小麦・大豆・鶏肉
		オクラ	小麦・大豆
	湯葉の和風グリーンサラダ	湯葉の和風グリーンサラダ	小麦・さば・大豆
	もやしとひじきの梅和え	もやしとひじきの梅和え	小麦・大豆
10/29(木)	マグロカツ だし香るごまたっぷりソース	マグロカツ	小麦・大豆
		だし香るごまたっぷりソース	小麦・大豆・りんご・ごま
		スパゲティーパセリ	小麦
	根菜とひき肉の煮物	根菜とひき肉の煮物	小麦・大豆・鶏肉
	玉ねぎとわかめの和え物	玉ねぎとわかめの和え物	小麦・大豆
	ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリーのおかか和え	小麦・さば・大豆
10/30(金)	ハロウィン仕立ての鶏肉と南瓜のシチュー	鶏肉	大豆・鶏肉
		南瓜シチュー	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉
		ハロウィンかまぼこ	小麦・大豆
	ミートマカロニ	ツイストマカロニパセリ	小麦
		ミートソース	小麦・乳成分・牛肉・鶏肉・豚肉
	紫キャベツのコールスローサラダ	紫キャベツのコールスローサラダ	卵・小麦・大豆
	枝豆のペペロンチーノ風	枝豆のペペロンチーノ風	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）

10/26(月)	白飯	白飯	無し
	サーモンの塩焼き	サーモンの塩焼き いんげんと玉ねぎの添え	さけ 小麦・大豆
	ひき肉となすの生姜炒め	なす ひき肉の生姜炒め	小麦・さば・大豆 小麦・大豆・鶏肉・豚肉
10/27(火)	白飯	白飯	無し
	トマトソースで食べるコロッケ	野菜コロッケ トマトソース	小麦・大豆 小麦・大豆・ゼラチン
	豚肉とキャベツのコンソメ炒め	豚肉とキャベツのコンソメ炒め	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉
10/28(水)	白飯	白飯	無し
	豚肉と春雨の炒め物	豚肉の炒め物 春雨の炒め物	小麦・大豆・豚肉・りんご・ごま 小麦・大豆・りんご・ごま
	花がんと人参の炊き合わせ	花がんもの煮物 人参の煮物	小麦・さば・大豆 小麦・大豆・鶏肉
10/29(木)	白飯	白飯	無し
	マグロカツ だし香るごまたっぷりソース	マグロカツ だし香るごまたっぷりソース スパゲティーパセリ	小麦・大豆 小麦・大豆・りんご・ごま 小麦
	玉ねぎとわかめの和え物	玉ねぎとわかめの和え物	小麦・大豆
10/30(金)	白飯	白飯	無し
	ハロウィン仕立ての鶏肉と南瓜のシチュー	鶏肉 南瓜シチュー ハロウィンかまぼこ	大豆・鶏肉 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 小麦・大豆
	紫キャベツのコールスローサラダ	紫キャベツのコールスローサラダ	卵・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。