まごころ御膳_栄養成分表（5日間）

日付	献立	栄養成分							
11/2(月)	白飯	熱量	467 kcal	炭水化物	74.6 g	カリウム	548 mg	レチノール活性当量(ビタミンA)	28 μg
	サワラの白醤油焼き	たんぱく質	17.0 g	糖質	71.7 g	カルシウム	48 mg	ビタミンB1	0.18 mg
	豚肉じゃが	脂質	11.2 g	食物繊維	2.9 g	リン	244 mg	ビタミンB2	0.20 mg
	いんげんとコーンのマヨサラダ	-	-	食塩相当量	2.6 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	12 mg
	大根のナムル	-	-	-	-	-	-	-	-
11/3(火)	文化の日								
11/4(水)	白飯	熱量	522 kcal	炭水化物	70.4 g	カリウム	425 mg	レチノール活性当量(ビタミンA)	131 μg
	牛すき煮～特製だし仕立て～	たんぱく質	16.1 g	糖質	65.6 g	カルシウム	104 mg	ビタミンB1	0.11 mg
	三色いなりの煮物	脂質	20.9 g	食物繊維	4.8 g	リン	212 mg	ビタミンB2	0.15 mg
	いんげんとごぼうの金平	-	-	食塩相当量	2.0 g	鉄	2.5 mg	ビタミンC	14 mg
	キャベツと高菜の炒め物	-	-	-	-	-	-	-	-
11/5(木)	白飯	熱量	511 kcal	炭水化物	77.9 g	カリウム	593 mg	レチノール活性当量(ビタミンA)	20 μg
	和風きのこハンバーグ	たんぱく質	12.8 g	糖質	74.4 g	カルシウム	47 mg	ビタミンB1	0.19 mg
	揚げじゃが芋のキーマカレーソース	脂質	17.1 g	食物繊維	3.5 g	リン	180 mg	ビタミンB2	0.14 mg
	コールスローサラダ	-	-	食塩相当量	1.9 g	鉄	1.8 mg	ビタミンC	20 mg
	昆布煮	-	-	-	-	-	-	-	-
11/6(金)	さつま芋ご飯	熱量	490 kcal	炭水化物	75.7 g	カリウム	630 mg	レチノール活性当量(ビタミンA)	57 μg
	豚肉と野菜の旨煮	たんぱく質	15.0 g	糖質	71.4 g	カルシウム	64 mg	ビタミンB1	0.32 mg
	肉しゅうまい	脂質	15.0 g	食物繊維	4.3 g	リン	206 mg	ビタミンB2	0.16 mg
	切干大根と枝豆の煮物	-	-	食塩相当量	3.0 g	鉄	1.6 mg	ビタミンC	22 mg
	コーンと人参の炒め物	-	-	-	-	-	-	-	-

＊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。

まごころおかず_栄養成分表（5日間）

日付	献立	栄養成分							
11/2(月)	3種の醤（ジャン）使用！豚肉のチンジャオロース	熱量	362 kcal	炭水化物	24.8 g	カリウム	556 mg	レチノール活性当量(ビタミンA)	154 μg
	オムレツ　中華風ホワイトソースがけ	たんぱく質	18.7 g	糖質	20.7 g	カルシウム	63 mg	ビタミンB1	0.56 mg
	じゃが芋のそぼろ炒め	脂質	21.5 g	食物繊維	4.1 g	リン	248 mg	ビタミンB2	0.30 mg
	とうもろこしの白和え	-	-	食塩相当量	2.6 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	46 mg
	人参とツナの炒め物	-	-	-	-	-	-	-	-
11/3(火)	文化の日								
11/4(水)	やみつき香味だれの油淋鶏（ユーリンチー）	熱量	363 kcal	炭水化物	29.9 g	カリウム	403 mg	レチノール活性当量(ビタミンA)	205 μg
	マカロニのクリーム煮　白みそ仕立て	たんぱく質	17.7 g	糖質	25.0 g	カルシウム	95 mg	ビタミンB1	0.27 mg
	ひじきと豆腐のマヨサラダ	脂質	20.2 g	食物繊維	4.9 g	リン	191 mg	ビタミンB2	0.44 mg
	小松菜とカニ風味かまぼこの和え物	-	-	食塩相当量	3.4 g	鉄	3.2 mg	ビタミンC	15 mg
	人参と薄揚げの金平	-	-	-	-	-	-	-	-
11/5(木)	国産サンマの煮付け	熱量	358 kcal	炭水化物	24.8 g	カリウム	619 mg	レチノール活性当量(ビタミンA)	179 μg
	豚肉と野菜のポン酢ジュレ	たんぱく質	16.8 g	糖質	18.7 g	カルシウム	128 mg	ビタミンB1	0.31 mg
	おからの炒め煮	脂質	22.3 g	食物繊維	6.1 g	リン	202 mg	ビタミンB2	0.27 mg
	ほうれん草と白菜の黒ごま和え	-	-	食塩相当量	2.8 g	鉄	2.2 mg	ビタミンC	14 mg
	ごぼうとこんにゃくのピリ辛金平	-	-	-	-	-	-	-	-
11/6(金)	肉じゃがコロッケ	熱量	433 kcal	炭水化物	34.5 g	カリウム	445 mg	レチノール活性当量(ビタミンA)	165 μg
	豚肉とキャベツの玉子炒め	たんぱく質	12.4 g	糖質	30.1 g	カルシウム	86 mg	ビタミンB1	0.27 mg
	枝豆とコーンの人参マヨサラダ	脂質	28.0 g	食物繊維	4.4 g	リン	142 mg	ビタミンB2	0.14 mg
	しば漬けと切干大根の甘酢和え	-	-	食塩相当量	2.5 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	19 mg
	小松菜と薄揚げのお浸し	-	-	-	-	-	-	-	-

＊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。

まごころダブル_栄養成分表（5日間）

日付	献立	栄養成分							
11/2(月)	白身魚のニラあんかけ	熱量	489 kcal	炭水化物	33.5 g	カリウム	810 mg	レチノール活性当量(ビタミンA)	162 μg
	3種の醤（ジャン）使用！豚肉のチンジャオロース	たんぱく質	26.7 g	糖質	29.4 g	カルシウム	53 mg	ビタミンB1	0.59 mg
	じゃが芋のそぼろ炒め	脂質	28.2 g	食物繊維	4.1 g	リン	336 mg	ビタミンB2	0.30 mg
	とうもろこしの白和え	-	-	食塩相当量	3.6 g	鉄	1.6 mg	ビタミンC	48 mg
	人参とツナの炒め物	-	-	-	-	-	-	-	-
11/3(火)	文化の日								
11/4(水)	やみつき香味だれの油淋鶏（ユーリンチー）	熱量	516 kcal	炭水化物	34.7 g	カリウム	535 mg	レチノール活性当量(ビタミンA)	189 μg
	あさりと野菜のビーフン炒め	たんぱく質	28.3 g	糖質	29.4 g	カルシウム	121 mg	ビタミンB1	0.44 mg
	ひじきと豆腐のマヨサラダ	脂質	30.5 g	食物繊維	5.3 g	リン	293 mg	ビタミンB2	0.66 mg
	小松菜とカニ風味かまぼこの和え物	-	-	食塩相当量	4.5 g	鉄	8.0 mg	ビタミンC	24 mg
	人参と薄揚げの金平	-	-	-	-	-	-	-	-
11/5(木)	豚肉のスタミナ炒め　卵黄ソース	熱量	461 kcal	炭水化物	30.1 g	カリウム	827 mg	レチノール活性当量(ビタミンA)	238 μg
	国産サンマの煮付け	たんぱく質	22.0 g	糖質	22.6 g	カルシウム	154 mg	ビタミンB1	0.50 mg
	おからの炒め煮	脂質	29.6 g	食物繊維	7.5 g	リン	275 mg	ビタミンB2	0.37 mg
	ほうれん草と白菜の黒ごま和え	-	-	食塩相当量	3.8 g	鉄	2.7 mg	ビタミンC	29 mg
	ごぼうとこんにゃくのピリ辛金平	-	-	-	-	-	-	-	-
11/6(金)	イカと豚肉のトマト煮	熱量	504 kcal	炭水化物	42.5 g	カリウム	723 mg	レチノール活性当量(ビタミンA)	182 μg
	肉じゃがコロッケ	たんぱく質	16.3 g	糖質	36.7 g	カルシウム	108 mg	ビタミンB1	0.33 mg
	枝豆とコーンの人参マヨサラダ	脂質	31.1 g	食物繊維	5.8 g	リン	216 mg	ビタミンB2	0.18 mg
	しば漬けと切干大根の甘酢和え	-	-	食塩相当量	3.1 g	鉄	1.6 mg	ビタミンC	22 mg
	小松菜と薄揚げのお浸し	-	-	-	-	-	-	-	-

＊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。

まごころ小箱_栄養成分表（5日間）

日付	献立	栄養成分							
11/2(月)	白飯	熱量	364 kcal	炭水化物	55.9 g	カリウム	334 mg	レチノール活性当量(ビタミンA)	23 μg
	サワラの西京焼き	たんぱく質	11.3 g	糖質	53.2 g	カルシウム	40 mg	ビタミンB1	0.11 mg
	ひき肉じゃが	脂質	10.8 g	食物繊維	2.7 g	リン	162 mg	ビタミンB2	0.11 mg
	湯葉とひじきの和風サラダ	-	-	食塩相当量	1.5 g	鉄	1.8 mg	ビタミンC	9 mg
	大根のナムル	-	-	-	-	-	-	-	-
11/3(火)	文化の日								
11/4(水)	白飯	熱量	353 kcal	炭水化物	50.2 g	カリウム	251 mg	レチノール活性当量(ビタミンA)	98 μg
	牛すき煮～特製だし仕立て～	たんぱく質	10.4 g	糖質	47.1 g	カルシウム	65 mg	ビタミンB1	0.07 mg
	がんもどきの煮物	脂質	12.8 g	食物繊維	3.2 g	リン	140 mg	ビタミンB2	0.07 mg
	いんげんとごぼうの金平	-	-	食塩相当量	1.3 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	12 mg
	キャベツと高菜の炒め物	-	-	-	-	-	-	-	-
11/5(木)	白飯	熱量	361 kcal	炭水化物	55.0 g	カリウム	356 mg	レチノール活性当量(ビタミンA)	22 μg
	和風ハンバーグ	たんぱく質	9.5 g	糖質	52.1 g	カルシウム	39 mg	ビタミンB1	0.11 mg
	じゃが芋のキーマカレーソース	脂質	11.9 g	食物繊維	2.9 g	リン	125 mg	ビタミンB2	0.08 mg
	キャベツとかまぼこの生姜マヨサラダ	-	-	食塩相当量	1.6 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	26 mg
	昆布煮	-	-	-	-	-	-	-	-
11/6(金)	白飯	熱量	390 kcal	炭水化物	57.5 g	カリウム	259 mg	レチノール活性当量(ビタミンA)	122 μg
	豚肉の旨煮	たんぱく質	11.0 g	糖質	54.8 g	カルシウム	36 mg	ビタミンB1	0.21 mg
	肉しゅうまい	脂質	13.4 g	食物繊維	2.7 g	リン	132 mg	ビタミンB2	0.11 mg
	春雨とピーマンの炒め物	-	-	食塩相当量	1.7 g	鉄	1.1 mg	ビタミンC	21 mg
	わかめとねぎのナムル	-	-	-	-	-	-	-	-

＊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							
11/2(月)	サワラの白醤油焼き	熱量	222 kcal	炭水化物	20.6 g	カリウム	488 mg	レチノール活性当量(ビタミンA)	28 μg
	豚肉じゃが	たんぱく質	13.0 g	糖質	18.0 g	カルシウム	45 mg	ビタミンB1	0.18 mg
	いんげんとコーンのマヨサラダ	脂質	9.8 g	食物繊維	2.6 g	リン	181 mg	ビタミンB2	0.20 mg
	大根のナムル	-	-	食塩相当量	2.6 g	鉄	1.1 mg	ビタミンC	12 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
11/3(火)	文化の日								
11/4(水)	牛すき煮～特製だし仕立て～	熱量	277 kcal	炭水化物	16.4 g	カリウム	365 mg	レチノール活性当量(ビタミンA)	131 μg
	三色いなりの煮物	たんぱく質	12.0 g	糖質	11.9 g	カルシウム	100 mg	ビタミンB1	0.11 mg
	いんげんとごぼうの金平	脂質	19.5 g	食物繊維	4.5 g	リン	149 mg	ビタミンB2	0.15 mg
	キャベツと高菜の炒め物	-	-	食塩相当量	1.9 g	鉄	1.9 mg	ビタミンC	14 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
11/5(木)	和風きのこハンバーグ	熱量	267 kcal	炭水化物	23.9 g	カリウム	534 mg	レチノール活性当量(ビタミンA)	20 μg
	揚げじゃが芋のキーマカレーソース	たんぱく質	8.7 g	糖質	20.7 g	カルシウム	43 mg	ビタミンB1	0.19 mg
	コールスローサラダ	脂質	15.7 g	食物繊維	3.2 g	リン	117 mg	ビタミンB2	0.14 mg
	昆布煮	-	-	食塩相当量	1.8 g	鉄	1.2 mg	ビタミンC	20 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
11/6(金)	豚肉と野菜の旨煮	熱量	239 kcal	炭水化物	20.2 g	カリウム	485 mg	レチノール活性当量(ビタミンA)	57 μg
	肉しゅうまい	たんぱく質	10.5 g	糖質	16.5 g	カルシウム	49 mg	ビタミンB1	0.30 mg
	切干大根と枝豆の煮物	脂質	13.6 g	食物繊維	3.7 g	リン	130 mg	ビタミンB2	0.15 mg
	コーンと人参の炒め物	-	-	食塩相当量	1.8 g	鉄	0.9 mg	ビタミンC	18 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							
11/2(月)	白飯	熱量	275 kcal	炭水化物	39.0 g	カリウム	211 mg	レチノール活性当量(ビタミンA)	5 μg
	サワラの西京焼き	たんぱく質	8.8 g	糖質	37.2 g	カルシウム	35 mg	ビタミンB1	0.05 mg
	湯葉とひじきの和風サラダ	脂質	9.6 g	食物繊維	1.8 g	リン	124 mg	ビタミンB2	0.08 mg
	大根のナムル	-	-	食塩相当量	1.0 g	鉄	1.5 mg	ビタミンC	5 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
11/3(火)	文化の日								
11/4(水)	白飯	熱量	280 kcal	炭水化物	35.9 g	カリウム	164 mg	レチノール活性当量(ビタミンA)	59 μg
	牛すき煮～特製だし仕立て～	たんぱく質	9.1 g	糖質	34.0 g	カルシウム	53 mg	ビタミンB1	0.06 mg
	がんもどきの煮物	脂質	11.6 g	食物繊維	1.9 g	リン	114 mg	ビタミンB2	0.06 mg
	キャベツと高菜の炒め物	-	-	食塩相当量	1.0 g	鉄	1.4 mg	ビタミンC	11 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
11/5(木)	白飯	熱量	270 kcal	炭水化物	39.3 g	カリウム	241 mg	レチノール活性当量(ビタミンA)	16 μg
	和風ハンバーグ	たんぱく質	7.1 g	糖質	37.6 g	カルシウム	37 mg	ビタミンB1	0.05 mg
	キャベツとかまぼこの生姜マヨサラダ	脂質	9.6 g	食物繊維	1.8 g	リン	91 mg	ビタミンB2	0.05 mg
	昆布煮	-	-	食塩相当量	1.4 g	鉄	0.9 mg	ビタミンC	18 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
11/6(金)	白飯	熱量	305 kcal	炭水化物	41.7 g	カリウム	225 mg	レチノール活性当量(ビタミンA)	118 μg
	豚肉の旨煮	たんぱく質	9.4 g	糖質	39.3 g	カルシウム	35 mg	ビタミンB1	0.20 mg
	肉しゅうまい	脂質	11.7 g	食物繊維	2.4 g	リン	115 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	わかめとねぎのナムル	-	-	食塩相当量	1.5 g	鉄	0.9 mg	ビタミンC	11 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_アレルゲン表（5日間）

11/2(月)	**白飯**	白飯	無し
	サワラの白醤油焼き	サワラの白醤油焼き 蓮根とこうや豆腐の炒り煮	小麦・大豆 小麦・大豆・ごま
	豚肉じゃが	じゃが芋の煮物 豚肉と野菜の煮物	小麦・さば・大豆・りんご・ゼラチン 小麦・大豆・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
	大根のナムル	大根のナムル	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ごま
11/3(火)	**文化の日**		
11/4(水)	**白飯**	白飯	無し
	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 椎茸の煮物	小麦・牛肉・大豆 小麦・大豆 小麦・大豆
	三色いなりの煮物	三色いなりの煮物 ほうれん草のお浸し	卵・小麦・大豆・鶏肉・やまいも 小麦・大豆
	いんげんとごぼうの金平	いんげんとごぼうの金平	小麦・大豆
	キャベツと高菜の炒め物	キャベツと高菜の炒め物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
11/5(木)	**白飯**	白飯	無し
	和風きのこハンバーグ	ハンバーグ 和風きのこソース ブロッコリー	卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・豚肉 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
	コールスローサラダ	コールスローサラダ	卵・小麦・大豆
	昆布煮	昆布煮	小麦・大豆
11/6(金)	**さつま芋ご飯**	茶飯 さつま芋煮 黒ごま	小麦・大豆 小麦・さば・大豆 ごま
	豚肉と野菜の旨煮	豚肉の旨煮 野菜の旨煮	小麦・さば・大豆・豚肉 小麦・さば・大豆
	肉しゅうまい	肉しゅうまい もやしとニラの和え物	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 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
	コーンと人参の炒め物	コーンと人参の炒め物	小麦・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。

まごころおかず_アレルゲン表（5日間）

11/2(月)	3種の醤(ジャン)使用！豚肉のチンジャオロース	豚肉のチンジャオロース 三色パプリカ	小麦・落花生・えび・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 無し
	オムレツ　中華風ホワイトソースがけ	オムレツ 中華風ホワイトソース	卵・小麦・大豆 小麦・乳成分・えび・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	じゃが芋のそぼろ炒め	じゃが芋のそぼろ炒め	小麦・大豆・豚肉・りんご・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
	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
11/3(火)	文化の日		
11/4(水)	やみつき香味だれの油淋鶏(ユーリンチー)	油淋鶏 香味だれ もやしと人参の和え物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま ごま
	マカロニのクリーム煮　白みそ仕立て	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
	ひじきと豆腐のマヨサラダ	ひじきと豆腐のマヨサラダ	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	小松菜とカニ風味かまぼこの和え物	小松菜とカニ風味かまぼこの和え物	卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	人参と薄揚げの金平	人参と薄揚げの金平	小麦・大豆・ごま
11/5(木)	国産サンマの煮付け	サンマの煮付け たけのこといんげんのおかか和え 椎茸の煮物	小麦・大豆 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆
	豚肉と野菜のポン酢ジュレ	豚肉と野菜の炒め物 ポン酢ジュレソース	小麦・大豆・豚肉 小麦・大豆・ゼラチン
	おからの炒め煮	おからの炒め煮	小麦・大豆・鶏肉・ごま
	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
	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
11/6(金)	肉じゃがコロッケ	肉じゃがコロッケ ツイストマカロニパセリ	卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉 小麦
	豚肉とキャベツの玉子炒め	豚肉とキャベツの玉子炒め	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	枝豆とコーンの人参マヨサラダ	枝豆とコーンの人参マヨサラダ	卵・小麦・落花生・乳成分・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
	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

＊『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_アレルゲン表（5日間）

11/2(月)	**白身魚のニラあんかけ**	白身魚 ニラあん	無し 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	3種の醤(ジャン)使用！豚肉のチンジャオロース	豚肉のチンジャオロース 三色パプリカ	小麦・落花生・えび・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 無し
	じゃが芋のそぼろ炒め	じゃが芋のそぼろ炒め	小麦・大豆・豚肉・りんご・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
	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
11/3(火)	**文化の日**		
11/4(水)	**やみつき香味だれの油淋鶏(ユーリンチー)**	油淋鶏 香味だれ もやしと人参の和え物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま ごま
	あさりと野菜のビーフン炒め	あさり 豚肉と野菜の炒め物 ビーフン炒め	無し 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	ひじきと豆腐のマヨサラダ	ひじきと豆腐のマヨサラダ	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	小松菜とカニ風味かまぼこの和え物	小松菜とカニ風味かまぼこの和え物	卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	人参と薄揚げの金平	人参と薄揚げの金平	小麦・大豆・ごま
11/5(木)	**豚肉のスタミナ炒め　卵黄ソース**	野菜炒め 豚肉のスタミナ炒め 卵黄ソース	小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 卵・乳成分・大豆・ゼラチン
	国産サンマの煮付け	サンマの煮付け たけのこといんげんのおかか和え 椎茸の煮物	小麦・大豆 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆
	おからの炒め煮	おからの炒め煮	小麦・大豆・鶏肉・ごま
	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
	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
11/6(金)	**イカと豚肉のトマト煮**	豚肉のトマト煮 野菜のトマト煮 イカのトマト和え	大豆・豚肉・ゼラチン 大豆・ゼラチン いか・大豆
	肉じゃがコロッケ	肉じゃがコロッケ ツイストマカロニパセリ	卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉 小麦
	枝豆とコーンの人参マヨサラダ	枝豆とコーンの人参マヨサラダ	卵・小麦・落花生・乳成分・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
	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

＊『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_アレルゲン表（5日間）

11/2(月)	**白飯**	白飯	無し
	サワラの西京焼き	サワラの西京焼き 蓮根とこうや豆腐の炒り煮	大豆 小麦・大豆・ごま
	ひき肉じゃが	じゃが芋の煮物 ひき肉の和風煮	小麦・さば・大豆・りんご・ゼラチン 小麦・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
	大根のナムル	大根のナムル	小麦・ごま
11/3(火)	**文化の日**		
11/4(水)	**白飯**	白飯	無し
	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	小麦・牛肉・大豆 小麦・大豆
	がんもどきの煮物	がんもどきの煮物 ほうれん草のお浸し	小麦・大豆 小麦・大豆
	いんげんとごぼうの金平	いんげんとごぼうの金平	小麦・大豆
	キャベツと高菜の炒め物	キャベツと高菜の炒め物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
11/5(木)	**白飯**	白飯	無し
	和風ハンバーグ	ハンバーグ 和風ソース ブロッコリー	卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 小麦・大豆 無し
	じゃが芋のキーマカレーソース	じゃが芋のキーマカレーソース	小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご
	キャベツとかまぼこの生姜マヨサラダ	キャベツとかまぼこの生姜マヨサラダ	卵・小麦・大豆
	昆布煮	昆布煮	小麦・大豆
11/6(金)	**白飯**	白飯	無し
	豚肉の旨煮	豚肉の旨煮 野菜の旨煮	小麦・さば・大豆・豚肉 小麦・さば・大豆
	肉しゅうまい	肉しゅうまい 野菜の中華風炒め	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	春雨とピーマンの炒め物	春雨とピーマンの炒め物	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

＊『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_アレルゲン表（5日間）

11/2(月)	**サワラの白醤油焼き**	サワラの白醤油焼き 蓮根とこうや豆腐の炒り煮	小麦・大豆 小麦・大豆・ごま
	豚肉じゃが	じゃが芋の煮物 豚肉と野菜の煮物	小麦・さば・大豆・りんご・ゼラチン 小麦・大豆・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
	大根のナムル	大根のナムル	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ごま
11/3(火)	**文化の日**		
11/4(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 椎茸の煮物	小麦・牛肉・大豆 小麦・大豆 小麦・大豆
	三色いなりの煮物	三色いなりの煮物 ほうれん草のお浸し	卵・小麦・大豆・鶏肉・やまいも 小麦・大豆
	いんげんとごぼうの金平	いんげんとごぼうの金平	小麦・大豆
	キャベツと高菜の炒め物	キャベツと高菜の炒め物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
11/5(木)	**和風きのこハンバーグ**	ハンバーグ 和風きのこソース ブロッコリー	卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・豚肉 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
	コールスローサラダ	コールスローサラダ	卵・小麦・大豆
	昆布煮	昆布煮	小麦・大豆
11/6(金)	**豚肉と野菜の旨煮**	豚肉の旨煮 野菜の旨煮	小麦・さば・大豆・豚肉 小麦・さば・大豆
	肉しゅうまい	肉しゅうまい もやしとニラの和え物	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 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
	コーンと人参の炒め物	コーンと人参の炒め物	小麦・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（小）_アレルゲン表（5日間）

11/2(月)	**白飯**	白飯	無し
	サワラの西京焼き	サワラの西京焼き 蓮根とこうや豆腐の炒り煮	大豆 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
	大根のナムル	大根のナムル	小麦・ごま
11/3(火)	**文化の日**		
11/4(水)	**白飯**	白飯	無し
	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	小麦・牛肉・大豆 小麦・大豆
	がんもどきの煮物	がんもどきの煮物 ほうれん草のお浸し	小麦・大豆 小麦・大豆
	キャベツと高菜の炒め物	キャベツと高菜の炒め物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
11/5(木)	**白飯**	白飯	無し
	和風ハンバーグ	ハンバーグ 和風ソース ブロッコリー	卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 小麦・大豆 無し
	キャベツとかまぼこの生姜マヨサラダ	キャベツとかまぼこの生姜マヨサラダ	卵・小麦・大豆
	昆布煮	昆布煮	小麦・大豆
11/6(金)	**白飯**	白飯	無し
	豚肉の旨煮	豚肉の旨煮 野菜の旨煮	小麦・さば・大豆・豚肉 小麦・さば・大豆
	肉しゅうまい	肉しゅうまい 野菜の中華風炒め	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 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

＊『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。