

まごころ御膳_栄養成分表（5日間）

日付	献立	栄養成分							
11/9(月)	白飯	熱量	483 kcal	炭水化物	74.1 g	カリウム	380 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	99 µg
	エビカツ	たんぱく質	15.3 g	糖質	71.4 g	カルシウム	51 mg	ビタミンB1	0.19 mg
	豚肉と切干大根の甘辛煮	脂質	14.2 g	食物繊維	2.7 g	リン	190 mg	ビタミンB2	0.08 mg
	ほうれん草の白和え	-	-	食塩相当量	1.6 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	9 mg
	キャベツのカレー炒め	-	-	-	-	-	-	-	-
11/10(火)	ワタミファームの有機生姜使用！生姜昆布ご飯	熱量	490 kcal	炭水化物	73.0 g	カリウム	503 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	177 µg
	焼肉の和民の特製ダレ使用！豚焼肉	たんぱく質	14.3 g	糖質	69.0 g	カルシウム	67 mg	ビタミンB1	0.32 mg
	大根と人参の炊き合わせ	脂質	16.3 g	食物繊維	4.0 g	リン	202 mg	ビタミンB2	0.15 mg
	だし香る和風ポテトサラダ	-	-	食塩相当量	2.8 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	27 mg
	ほうれん草のだし煮	-	-	-	-	-	-	-	-
11/11(水)	白飯	熱量	513 kcal	炭水化物	67.8 g	カリウム	508 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	24 µg
	鶏肉の照り焼き	たんぱく質	18.4 g	糖質	64.4 g	カルシウム	57 mg	ビタミンB1	0.25 mg
	豚肉とこうや豆腐の肉豆腐	脂質	18.7 g	食物繊維	3.5 g	リン	309 mg	ビタミンB2	0.21 mg
	なすの生姜風味	-	-	食塩相当量	2.2 g	鉄	2.1 mg	ビタミンC	11 mg
	いんげんのごま和え	-	-	-	-	-	-	-	-
11/12(木)	白飯	熱量	525 kcal	炭水化物	75.5 g	カリウム	374 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	71 µg
	牛肉と根菜の照り煮	たんぱく質	12.7 g	糖質	71.0 g	カルシウム	43 mg	ビタミンB1	0.10 mg
	野菜コロッケ	脂質	20.5 g	食物繊維	4.5 g	リン	175 mg	ビタミンB2	0.08 mg
	なますのゆず風味	-	-	食塩相当量	1.5 g	鉄	2.4 mg	ビタミンC	12 mg
	ひじきと枝豆の炒り煮	-	-	-	-	-	-	-	-
11/13(金)	カニ風味かまぼことコーンの洋風ご飯	熱量	487 kcal	炭水化物	68.8 g	カリウム	295 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	172 µg
	あさりのクリームソース	たんぱく質	16.3 g	糖質	65.7 g	カルシウム	77 mg	ビタミンB1	0.20 mg
	豚肉とキャベツの玉子炒め	脂質	17.0 g	食物繊維	3.2 g	リン	222 mg	ビタミンB2	0.15 mg
	ブロッコリーとパプリカのフレンチサラダ	-	-	食塩相当量	3.0 g	鉄	5.7 mg	ビタミンC	31 mg
	人参とツナの炒め物	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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							
11/9(月)	ハンバーグ 美幌峠牧場生乳使用のきのこクリームソース	熱量	403 kcal	炭水化物	26.5 g	カリウム	506 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	30 µg
	ブロッコリーとこうや豆腐の炒め物	たんぱく質	16.9 g	糖質	20.5 g	カルシウム	112 mg	ビタミンB1	0.33 mg
	なすとベーコンのコンソメ炒め	脂質	26.4 g	食物繊維	6.0 g	リン	234 mg	ビタミンB2	0.21 mg
	切干大根の明太風味マヨサラダ	-	-	食塩相当量	2.4 g	鉄	1.8 mg	ビタミンC	20 mg
	昆布煮	-	-	-	-	-	-	-	-
11/10(火)	エビ油香る！エビチリ	熱量	364 kcal	炭水化物	20.8 g	カリウム	528 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	178 µg
	ゆで豚とわかめの温サラダ 自家製ごまドレッシング	たんぱく質	19.5 g	糖質	16.5 g	カルシウム	117 mg	ビタミンB1	0.28 mg
	大豆と彩り野菜の味噌炒め	脂質	23.6 g	食物繊維	4.3 g	リン	264 mg	ビタミンB2	0.20 mg
	きゅうりとカニ風味かまぼこの中華和え	-	-	食塩相当量	2.8 g	鉄	2.1 mg	ビタミンC	28 mg
	チンゲン菜と人参のナムル	-	-	-	-	-	-	-	-
11/11(水)	コク旨 回鍋肉（ホイコーロー）	熱量	432 kcal	炭水化物	33.3 g	カリウム	696 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	61 µg
	メンチカツ	たんぱく質	15.5 g	糖質	28.3 g	カルシウム	69 mg	ビタミンB1	0.44 mg
	さつま芋のごま和え	脂質	26.8 g	食物繊維	5.1 g	リン	206 mg	ビタミンB2	0.20 mg
	豆豆サラダ	-	-	食塩相当量	2.0 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	38 mg
	大根のナムル	-	-	-	-	-	-	-	-
11/12(木)	サーモンの塩焼き	熱量	377 kcal	炭水化物	17.8 g	カリウム	595 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	130 µg
	豚肉と野菜のツナカレー	たんぱく質	23.2 g	糖質	15.1 g	カルシウム	104 mg	ビタミンB1	0.38 mg
	花野菜のチーズ入りポテトサラダ	脂質	23.7 g	食物繊維	2.8 g	リン	319 mg	ビタミンB2	0.30 mg
	ほうれん草と蒸し鶏のおろし和え	-	-	食塩相当量	2.6 g	鉄	1.4 mg	ビタミンC	37 mg
	小松菜と薄揚げのお浸し	-	-	-	-	-	-	-	-
11/13(金)	ワタミファームの有機人参使用！牛肉のおろし人参ポン酢	熱量	393 kcal	炭水化物	32.2 g	カリウム	479 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	271 µg
	肉しゅうまい	たんぱく質	15.1 g	糖質	26.0 g	カルシウム	59 mg	ビタミンB1	0.17 mg
	彩り切干大根	脂質	22.9 g	食物繊維	6.2 g	リン	159 mg	ビタミンB2	0.18 mg
	南瓜とひよこ豆のピーナッツ和え	-	-	食塩相当量	2.9 g	鉄	1.8 mg	ビタミンC	20 mg
	いんげんとコーンの炒め物	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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							
11/9(月)	ハンバーグ 美幌峠牧場生乳使用のきのこクリームソース	熱量	456 kcal	炭水化物	35.5 g	カリウム	543 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	35 µg
	貝と野菜の和風煮	たんぱく質	19.7 g	糖質	27.7 g	カルシウム	101 mg	ビタミンB1	0.42 mg
	なすとベーコンのコンソメ炒め	脂質	27.2 g	食物繊維	7.8 g	リン	239 mg	ビタミンB2	0.31 mg
	切干大根の明太風味マヨサラダ	-	-	食塩相当量	3.1 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	30 mg
	昆布煮	-	-	-	-	-	-	-	-
11/10(火)	鶏肉のチャプチェ	熱量	453 kcal	炭水化物	31.7 g	カリウム	448 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	233 µg
	エビ油香る！エビチリ	たんぱく質	27.4 g	糖質	26.5 g	カルシウム	117 mg	ビタミンB1	0.19 mg
	大豆と彩り野菜の味噌炒め	脂質	25.6 g	食物繊維	5.3 g	リン	341 mg	ビタミンB2	0.27 mg
	きゅうりとカニ風味かまぼこの中華和え	-	-	食塩相当量	4.1 g	鉄	2.2 mg	ビタミンC	30 mg
	チンゲン菜と人参のナムル	-	-	-	-	-	-	-	-
11/11(水)	玉子焼き 甘酢あん	熱量	464 kcal	炭水化物	38.3 g	カリウム	655 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	109 µg
	コク旨 回鍋肉（ホイコーロー）	たんぱく質	16.5 g	糖質	33.7 g	カルシウム	76 mg	ビタミンB1	0.39 mg
	さつま芋のごま和え	脂質	27.6 g	食物繊維	4.6 g	リン	233 mg	ビタミンB2	0.31 mg
	豆豆サラダ	-	-	食塩相当量	3.0 g	鉄	2.0 mg	ビタミンC	37 mg
	大根のナムル	-	-	-	-	-	-	-	-
11/12(木)	豚肉と高菜の炒め物	熱量	461 kcal	炭水化物	24.1 g	カリウム	746 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	115 µg
	サーモンの塩焼き	たんぱく質	27.5 g	糖質	19.1 g	カルシウム	128 mg	ビタミンB1	0.55 mg
	花野菜のチーズ入りポテトサラダ	脂質	28.6 g	食物繊維	5.1 g	リン	382 mg	ビタミンB2	0.37 mg
	ほうれん草と蒸し鶏のおろし和え	-	-	食塩相当量	3.4 g	鉄	1.9 mg	ビタミンC	40 mg
	小松菜と薄揚げのお浸し	-	-	-	-	-	-	-	-
11/13(金)	ワタミファームの有機人参使用！牛肉のおろし人参ポン酢	熱量	480 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)	255 µg
	ホッケの塩焼き	たんぱく質	25.4 g	糖質	19.6 g	カルシウム	70 mg	ビタミンB1	0.21 mg
	彩り切干大根	脂質	31.0 g	食物繊維	5.2 g	リン	283 mg	ビタミンB2	0.27 mg
	肉しゅうまい	-	-	食塩相当量	3.8 g	鉄	2.3 mg	ビタミンC	19 mg
	いんげんとコーンの炒め物	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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							
11/9(月)	白飯	熱量	356 kcal	炭水化物	56.3 g	カリウム	379 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	119 μg
	エビカツ	たんぱく質	11.7 g	糖質	53.1 g	カルシウム	75 mg	ビタミンB1	0.16 mg
	豚肉と切干大根の甘辛煮	脂質	9.6 g	食物繊維	3.2 g	リン	155 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	ほうれん草の白和え	-	-	食塩相当量	1.0 g	鉄	1.5 mg	ビタミンC	19 mg
	キャベツのカレー炒め	-	-	-	-	-	-	-	-
11/10(火)	白飯	熱量	335 kcal	炭水化物	51.1 g	カリウム	351 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	111 μg
	焼肉の和民の特製ダレ使用！豚焼肉	たんぱく質	9.3 g	糖質	48.4 g	カルシウム	44 mg	ビタミンB1	0.22 mg
	大根と人参の炊き合わせ	脂質	10.8 g	食物繊維	2.7 g	リン	134 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	だし香る和風ポテトサラダ	-	-	食塩相当量	1.6 g	鉄	1.1 mg	ビタミンC	18 mg
	ほうれん草のだし煮	-	-	-	-	-	-	-	-
11/11(水)	白飯	熱量	376 kcal	炭水化物	50.1 g	カリウム	406 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	72 μg
	サバの塩焼き	たんぱく質	10.6 g	糖質	47.6 g	カルシウム	43 mg	ビタミンB1	0.12 mg
	切干大根のチャプチェ風	脂質	15.3 g	食物繊維	2.5 g	リン	154 mg	ビタミンB2	0.13 mg
	なすの生姜風味	-	-	食塩相当量	1.4 g	鉄	1.2 mg	ビタミンC	10 mg
	いんげんと人参のお浸し	-	-	-	-	-	-	-	-
11/12(木)	白飯	熱量	319 kcal	炭水化物	54.9 g	カリウム	351 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	53 μg
	肉詰めいなりの煮物	たんぱく質	8.2 g	糖質	51.6 g	カルシウム	44 mg	ビタミンB1	0.11 mg
	じゃが芋といんげんのあおさ炒め	脂質	7.7 g	食物繊維	3.3 g	リン	122 mg	ビタミンB2	0.07 mg
	なますのゆず風味	-	-	食塩相当量	1.4 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	15 mg
	ひじきと枝豆の炒り煮	-	-	-	-	-	-	-	-
11/13(金)	白飯	熱量	371 kcal	炭水化物	51.7 g	カリウム	230 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	164 μg
	鶏肉とキャベツのコンソメ炒め	たんぱく質	11.5 g	糖質	49.0 g	カルシウム	46 mg	ビタミンB1	0.10 mg
	ほうれん草のクリームソース	脂質	14.0 g	食物繊維	2.8 g	リン	156 mg	ビタミンB2	0.11 mg
	ブロッコリーとパプリカのフレンチサラダ	-	-	食塩相当量	1.5 g	鉄	1.0 mg	ビタミンC	36 mg
	人参とツナの炒め物	-	-	-	-	-	-	-	-

* 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。

まごころ手鞠_栄養成分表（5日間）

日付	献立	栄養成分							
11/9(月)	エビカツ	熱量	239 kcal	炭水化物	20.1 g	カリウム	320 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	99 µg
	豚肉と切干大根の甘辛煮	たんぱく質	11.2 g	糖質	17.7 g	カルシウム	48 mg	ビタミンB1	0.19 mg
	ほうれん草の白和え	脂質	12.8 g	食物繊維	2.4 g	リン	127 mg	ビタミンB2	0.08 mg
	キャベツのカレー炒め	-	-	食塩相当量	1.5 g	鉄	1.1 mg	ビタミンC	9 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
11/10(火)	焼肉の和民の特製ダレ使用！豚焼肉	熱量	240 kcal	炭水化物	17.6 g	カリウム	402 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	176 µg
	大根と人参の炊き合わせ	たんぱく質	10.2 g	糖質	14.1 g	カルシウム	60 mg	ビタミンB1	0.32 mg
	だし香る和風ポテトサラダ	脂質	14.9 g	食物繊維	3.5 g	リン	136 mg	ビタミンB2	0.14 mg
	ほうれん草のだし煮	-	-	食塩相当量	2.6 g	鉄	1.1 mg	ビタミンC	27 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
11/11(水)	鶏肉の照り焼き	熱量	268 kcal	炭水化物	13.8 g	カリウム	449 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	24 µg
	豚肉とこうや豆腐の肉豆腐	たんぱく質	14.4 g	糖質	10.7 g	カルシウム	53 mg	ビタミンB1	0.25 mg
	なすの生姜風味	脂質	17.4 g	食物繊維	3.2 g	リン	246 mg	ビタミンB2	0.21 mg
	いんげんのごま和え	-	-	食塩相当量	2.1 g	鉄	1.5 mg	ビタミンC	11 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
11/12(木)	牛肉と根菜の照り煮	熱量	280 kcal	炭水化物	21.5 g	カリウム	314 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	71 µg
	野菜コロッケ	たんぱく質	8.7 g	糖質	17.3 g	カルシウム	39 mg	ビタミンB1	0.10 mg
	なますのゆず風味	脂質	19.2 g	食物繊維	4.2 g	リン	111 mg	ビタミンB2	0.08 mg
	ひじきと枝豆の炒り煮	-	-	食塩相当量	1.4 g	鉄	1.8 mg	ビタミンC	12 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
11/13(金)	あさりのクリームソース	熱量	242 kcal	炭水化物	17.1 g	カリウム	201 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	171 µg
	豚肉とキャベツの玉子炒め	たんぱく質	11.6 g	糖質	14.5 g	カルシウム	71 mg	ビタミンB1	0.20 mg
	ブロッコリーとパプリカのフレンチサラダ	脂質	14.8 g	食物繊維	2.6 g	リン	148 mg	ビタミンB2	0.14 mg
	人参とツナの炒め物	-	-	食塩相当量	1.9 g	鉄	5.1 mg	ビタミンC	30 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							
11/9(月)	白飯	熱量	253 kcal	炭水化物	42.0 g	カリウム	191 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	118 µg
	エビカツ	たんぱく質	8.3 g	糖質	39.8 g	カルシウム	50 mg	ビタミンB1	0.06 mg
	ほうれん草の白和え	脂質	6.1 g	食物繊維	2.3 g	リン	109 mg	ビタミンB2	0.06 mg
	キャベツのカレー炒め	-	-	食塩相当量	0.8 g	鉄	1.1 mg	ビタミンC	17 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
11/10(火)	白飯	熱量	273 kcal	炭水化物	37.2 g	カリウム	256 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	80 µg
	焼肉の和民の特製ダレ使用！豚焼肉	たんぱく質	8.2 g	糖質	35.2 g	カルシウム	35 mg	ビタミンB1	0.21 mg
	だし香る和風ポテトサラダ	脂質	10.5 g	食物繊維	2.0 g	リン	114 mg	ビタミンB2	0.09 mg
	ほうれん草のだし煮	-	-	食塩相当量	1.1 g	鉄	0.9 mg	ビタミンC	15 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
11/11(水)	白飯	熱量	268 kcal	炭水化物	36.9 g	カリウム	241 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	21 µg
	銀ヒラスの西京焼き	たんぱく質	7.4 g	糖質	35.2 g	カルシウム	27 mg	ビタミンB1	0.05 mg
	なすの生姜風味	脂質	10.3 g	食物繊維	1.7 g	リン	106 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	1.1 g	鉄	0.9 mg	ビタミンC	4 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
11/12(木)	白飯	熱量	261 kcal	炭水化物	41.2 g	カリウム	360 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	31 µg
	肉詰めいなりの煮物	たんぱく質	7.4 g	糖質	38.3 g	カルシウム	36 mg	ビタミンB1	0.10 mg
	じゃが芋といんげんのあおさ炒め	脂質	7.6 g	食物繊維	2.9 g	リン	106 mg	ビタミンB2	0.07 mg
	ひじきと枝豆の炒り煮	-	-	食塩相当量	1.3 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	11 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
11/13(金)	白飯	熱量	294 kcal	炭水化物	38.7 g	カリウム	177 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	166 µg
	鶏肉とキャベツのコンソメ炒め	たんぱく質	10.0 g	糖質	36.9 g	カルシウム	37 mg	ビタミンB1	0.08 mg
	ほうれん草のクリームソース	脂質	11.7 g	食物繊維	1.8 g	リン	127 mg	ビタミンB2	0.09 mg
	人参とツナの炒め物	-	-	食塩相当量	1.3 g	鉄	0.7 mg	ビタミンC	17 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）

11/9(月)	白飯	白飯	無し
	エビカツ	エビカツ スパゲティーパセリ	小麦・えび・いか 小麦
	豚肉と切干大根の甘辛煮	豚肉と切干大根の甘辛煮	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
11/10(火)	ワタミファームの有機生姜使用！生姜昆布ご飯	白飯 生姜と昆布の甘辛煮	無し 小麦・大豆
	焼肉の和民の特製ダレ使用！豚焼肉	豚焼肉 もやしとキャベツの炒め物 「焼肉の和民」のたれ	小麦・大豆・豚肉・りんご 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・落花生・大豆・豚肉・りんご・ごま
11/11(水)	白飯	白飯	無し
	鶏肉の照り焼き	鶏肉の照り焼き 野菜炒め	小麦・大豆・鶏肉 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
11/12(木)	白飯	白飯	無し
	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
11/13(金)	白飯	白飯	無し
	牛肉と根菜の照り煮	牛肉とごぼうの照り煮 人参と蓮根の照り煮	小麦・牛肉・さば・大豆 小麦・さば・大豆
11/14(土)	白飯	白飯	無し
	野菜コロッケ	野菜コロッケ	小麦・大豆
	なますのゆず風味	なますのゆず風味	無し
11/15(日)	白飯	白飯	無し
	カニ風味かまぼことコーンの洋風ご飯	白だしご飯 カニ風味かまぼことコーンのバターソテー	小麦・さば・大豆 卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	あさりのクリームソース	パスタ 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・豚肉 無し
11/16(月)	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
	ブロッコリーとパプリカのフレンチサラダ	ブロッコリーとパプリカのフレンチサラダ	卵・小麦・大豆
11/17(火)	白飯	白飯	無し
11/18(水)	白飯	白飯	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

* 『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）

11/9(月)			
	ハンバーグ 美幌峠牧場生乳使用のきのこクリームソース	ハンバーグ きのこクリームソース スパゲティーパセリ	卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・豚肉 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 小麦
	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
	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
11/10(火)			
	エビ油香る！エビチリ	エビの揚げ物 玉子とブロッコリーの和え物 チリソース	えび 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	ゆで豚とわかめの温サラダ 自家製ごまドレッシング	豚肉 わかめと野菜の和え物 自家製ごまドレッシング	小麦・大豆・豚肉 無し 卵・小麦・大豆・ごま
	大豆と彩り野菜の味噌炒め	大豆と彩り野菜の味噌炒め	小麦・大豆・ごま
11/11(水)			
	コク旨 回鍋肉(ホイコーロー)	豚肉と玉ねぎの回鍋肉 野菜の回鍋肉	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
	メンチカツ	メンチカツ	卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉
	さつま芋のごま和え	さつま芋のごま和え	小麦・大豆・ごま
11/12(木)			
	サーモンの塩焼き	サーモンの塩焼き 蓮根とこうや豆腐の炒り煮 玉子焼き	さけ 小麦・大豆・ごま 卵・小麦・乳成分・大豆
	豚肉と野菜のツナカレー	豚肉と玉ねぎと赤ピーマンの炒め物 ツナカレー	豚肉 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉
	花野菜のチーズ入りポテトサラダ	花野菜のチーズ入りポテトサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ゼラチン
11/13(金)			
	ほうれん草と蒸し鶏のおろし和え	ほうれん草と蒸し鶏のおろし和え	卵・小麦・さば・大豆・鶏肉
	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
11/13(金)			
	ワタミファームの有機人参使用！牛肉のおろし人参ポン酢	牛肉のポン酢炒め ほうれん草 おろし人参ポン酢	小麦・牛肉・さば・大豆 小麦・さば・大豆 小麦・大豆
	肉しゅうまい	肉しゅうまい	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	彩り切干大根	彩り切干大根	小麦・大豆
11/13(金)			
	南瓜とひよこ豆のピーナッツ和え	南瓜とひよこ豆のピーナッツ和え	小麦・落花生・乳成分・大豆・鶏肉
	いんげんとコーンの炒め物	いんげんとコーンの炒め物	小麦・乳成分・大豆・鶏肉

* 『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）

11/9(月)	ハンバーグ 美幌峠牧場生乳使用のきのこクリームソース	ハンバーグ きのこクリームソース スパゲティーパセリ ブロッコリー	卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・豚肉 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 小麦 無し
	貝と野菜の和風煮	豚肉と野菜の和風煮 貝の和風煮	小麦・大豆・豚肉 小麦・大豆
	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
	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
	昆布煮	昆布煮	小麦・大豆
11/10(火)	鶏肉のチャプチェ	鶏肉のチャプチェ 春雨のチャプチェ	小麦・大豆・鶏肉・りんご・ごま 小麦・大豆・ごま
	エビ油香る！エビチリ	エビの揚げ物 玉子とブロッコリーの和え物 チリソース	えび 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	大豆と彩り野菜の味噌炒め	大豆と彩り野菜の味噌炒め	小麦・大豆・ごま
	きゅうりとカニ風味かまぼこの中華和え	きゅうりとカニ風味かまぼこの中華和え	卵・小麦・乳成分・えび・かに・さば・大豆・豚肉・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
11/11(水)	玉子焼き 甘酢あん	玉子焼き カニカマあん グリーンピース	卵・かに・さば・大豆・りんご・ごま 卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 無し
	コク旨 回鍋肉(ホイコーロー)	豚肉と玉ねぎの回鍋肉 野菜の回鍋肉	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
	さつま芋のごま和え	さつま芋のごま和え	小麦・大豆・ごま
	豆豆サラダ	豆豆サラダ	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
11/12(木)	豚肉と高菜の炒め物	キャベツとたけのこの高菜炒め 豚肉の炒め物 高菜と玉子の和え物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆・豚肉 卵・小麦・大豆・ごま
	サーモンの塩焼き	サーモンの塩焼き 蓮根とこうや豆腐の炒り煮 椎茸の煮物	さけ 小麦・大豆・ごま 小麦・大豆
	花野菜のチーズ入りポテトサラダ	花野菜のチーズ入りポテトサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ゼラチン
	ほうれん草と蒸し鶏のおろし和え	ほうれん草と蒸し鶏のおろし和え	卵・小麦・さば・大豆・鶏肉
	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
11/13(金)	ワタミファームの有機人参使用！牛肉のおろし人参ポン酢	牛肉のポン酢炒め ほうれん草 おろし人参ポン酢	小麦・牛肉・さば・大豆 小麦・さば・大豆 小麦・大豆
	ホッケの塩焼き	ホッケの塩焼き たけのこと薄揚げの和え物	無し 小麦・大豆
	彩り切干大根	彩り切干大根	小麦・大豆
	肉しゅうまい	肉しゅうまい	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	いんげんとコーンの炒め物	いんげんとコーンの炒め物	小麦・乳成分・大豆・鶏肉

* 『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）

11/9(月)	白飯	白飯	無し
	エビカツ	エビカツ ブロッコリー	卵・小麦・乳成分・えび・大豆 無し
	豚肉と切干大根の甘辛煮	豚肉と切干大根の甘辛煮	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
11/10(火)	白飯	白飯	無し
	焼肉の和民の特製ダレ使用！豚焼肉	豚焼肉 玉ねぎとキャベツの炒め物	小麦・落花生・大豆・豚肉・りんご・ごま 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	大根と人参の炊き合わせ	大根の煮物 人参の煮物	小麦・大豆 小麦・大豆・鶏肉
11/11(水)	白飯	白飯	無し
	サバの塩焼き	サバの塩焼き 蓮根とこうや豆腐の炒り煮	さば・大豆 小麦・大豆・ごま
	切干大根のチャプチェ風	切干大根のチャプチェ風	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
11/12(木)	白飯	白飯	無し
	肉詰めいなりの煮物	肉詰めいなりの煮物 オクラ	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉 小麦・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
11/13(金)	白飯	白飯	無し
	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
	ほうれん草のクリームソース	パスタ ほうれん草入りクリームソース	小麦 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉
	ブロッコリーとパプリカのフレンチサラダ	ブロッコリーとパプリカのフレンチサラダ	卵・小麦・大豆
	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

* 『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）

11/9(月)	エビカツ	エビカツ	小麦・えび・いか
		スパゲティーパセリ	小麦
	豚肉と切干大根の甘辛煮	豚肉と切干大根の甘辛煮	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	ほうれん草の白和え	ほうれん草の白和え	小麦・大豆・ごま
	キャベツのカレー炒め	キャベツのカレー炒め	小麦・大豆
11/10(火)	焼肉の和民の特製ダレ使用！豚焼肉	豚焼肉	小麦・大豆・豚肉・りんご
		もやしとキャベツの炒め物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
		「焼肉の和民」のたれ	小麦・落花生・大豆・豚肉・りんご・ごま
	大根と人参の炊き合わせ	大根の煮物	小麦・大豆
		人参の煮物	小麦・大豆・鶏肉
		オクラ	小麦・大豆
	だし香る和風ポテトサラダ	だし香る和風ポテトサラダ	卵・小麦・大豆
	ほうれん草のだし煮	ほうれん草のだし煮	小麦・さば・大豆
11/11(水)	鶏肉の照り焼き	鶏肉の照り焼き	小麦・大豆・鶏肉
		野菜炒め	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	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
	なすの生姜風味	なすの生姜風味	小麦・さば・大豆
	いんげんのごま和え	いんげんのごま和え	小麦・大豆・ごま
11/12(木)	牛肉と根菜の照り煮	牛肉とごぼうの照り煮	小麦・牛肉・さば・大豆
		人参と蓮根の照り煮	小麦・さば・大豆
	野菜コロッケ	野菜コロッケ	小麦・大豆
	なますのゆず風味	なますのゆず風味	無し
	ひじきと枝豆の炒り煮	ひじきと枝豆の煮物	小麦・大豆
11/13(金)	あさりのクリームソース	パスタ	小麦
		ほうれん草入りクリームソース	卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉
		あさり	無し
	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
	ブロッコリーとパプリカのフレンチサラダ	ブロッコリーとパプリカのフレンチサラダ	卵・小麦・大豆
	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

* 『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）

11/9(月)	白飯	白飯	無し
	エビカツ	エビカツ ブロッコリー	卵・小麦・乳成分・えび・大豆 無し
	ほうれん草の白和え	ほうれん草の白和え	小麦・大豆・ごま
11/10(火)	白飯	白飯	無し
	焼肉の和民の特製ダレ使用！豚焼肉	豚焼肉 玉ねぎとキャベツの炒め物	小麦・落花生・大豆・豚肉・りんご・ごま 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	だし香る和風ポテトサラダ	だし香る和風ポテトサラダ	卵・小麦・大豆
11/11(水)	白飯	白飯	無し
	銀ヒラスの西京焼き	銀ヒラスの西京焼き 蓮根とこうや豆腐の炒り煮	大豆 小麦・大豆・ごま
	なすの生姜風味	なすの生姜風味	小麦・さば・大豆
11/12(木)	白飯	白飯	無し
	肉詰めいなりの煮物	肉詰めいなりの煮物 オクラ	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉 小麦・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
11/13(金)	白飯	白飯	無し
	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
	ほうれん草のクリームソース	パスタ ほうれん草入りクリームソース	小麦 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉
	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

* 『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。