まごころ御膳_栄養成分表（5日間）

日付	献立	栄養成分							
11/23(月)	勤労感謝の日								
11/24(火)	薄揚げと葉大根の炊き込み風ご飯	熱量	501 kcal	炭水化物	67.9 g	カリウム	368 mg	レチノール活性当量(ビタミンA)	43 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	15.7 g	糖質	65.0 g	カルシウム	54 mg	ビタミンB1	0.14 mg
	豚肉と根菜の金平	脂質	19.3 g	食物繊維	3.0 g	リン	198 mg	ビタミンB2	0.19 mg
	卵の花ポテトサラダ	-	-	食塩相当量	3.5 g	鉄	1.6 mg	ビタミンC	13 mg
	つきこんにゃくの真砂和え	-	-	-	-	-	-	-	-
11/25(水)	白飯	熱量	522 kcal	炭水化物	78.0 g	カリウム	585 mg	レチノール活性当量(ビタミンA)	53 μg
	八宝菜	たんぱく質	13.2 g	糖質	73.5 g	カルシウム	62 mg	ビタミンB1	0.22 mg
	さつま芋の金平	脂質	18.2 g	食物繊維	4.5 g	リン	212 mg	ビタミンB2	0.13 mg
	湯葉とひじきの和風サラダ	-	-	食塩相当量	2.1 g	鉄	2.4 mg	ビタミンC	29 mg
	大根と人参の煮物	-	-	-	-	-	-	-	-
11/26(木)	白飯	熱量	488 kcal	炭水化物	81.6 g	カリウム	313 mg	レチノール活性当量(ビタミンA)	54 μg
	南瓜コロッケ	たんぱく質	12.1 g	糖質	78.2 g	カルシウム	59 mg	ビタミンB1	0.10 mg
	こうや豆腐とそぼろのカレー炒め	脂質	12.7 g	食物繊維	3.4 g	リン	161 mg	ビタミンB2	0.06 mg
	根菜と青菜の和え物	-	-	食塩相当量	1.7 g	鉄	1.6 mg	ビタミンC	16 mg
	わかめと彩り野菜のお浸し	-	-	-	-	-	-	-	-
11/27(金)	菜飯	熱量	516 kcal	炭水化物	75.9 g	カリウム	472 mg	レチノール活性当量(ビタミンA)	115 μg
	鶏肉の甘酢だれ	たんぱく質	15.9 g	糖質	72.0 g	カルシウム	88 mg	ビタミンB1	0.08 mg
	ブロッコリーのカニ風味あんかけ	脂質	17.3 g	食物繊維	3.9 g	リン	193 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	キャベツとツナのやみつきサラダ	-	-	食塩相当量	2.6 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	50 mg
	煮豆	-	-	-	-	-	-	-	-

＊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							
11/23(月)	勤労感謝の日								
11/24(火)	「焼肉の和民」の特製ダレ使用！豚焼肉	熱量	376 kcal	炭水化物	29.9 g	カリウム	460 mg	レチノール活性当量(ビタミンA)	93 μg
	海鮮しゅうまい	たんぱく質	15.2 g	糖質	26.8 g	カルシウム	60 mg	ビタミンB1	0.44 mg
	お麸のひき肉あんかけ	脂質	22.2 g	食物繊維	3.1 g	リン	168 mg	ビタミンB2	0.71 mg
	切干大根のツナサラダ	-	-	食塩相当量	3.1 g	鉄	0.9 mg	ビタミンC	25 mg
	白菜のゆず和え	-	-	-	-	-	-	-	-
11/25(水)	白身魚フライ　オリジナルソース	熱量	403 kcal	炭水化物	28.7 g	カリウム	502 mg	レチノール活性当量(ビタミンA)	117 μg
	豚肉とこんにゃくの炒め物	たんぱく質	17.0 g	糖質	25.8 g	カルシウム	114 mg	ビタミンB1	0.24 mg
	もやしとチンゲン菜の豆腐そぼろ	脂質	24.9 g	食物繊維	2.9 g	リン	144 mg	ビタミンB2	0.14 mg
	カリフラワーとツナのサラダ	-	-	食塩相当量	2.6 g	鉄	1.5 mg	ビタミンC	20 mg
	キャベツのカレー炒め	-	-	-	-	-	-	-	-
11/26(木)	鶏肉のねぎ塩だれ	熱量	394 kcal	炭水化物	23.9 g	カリウム	682 mg	レチノール活性当量(ビタミンA)	194 μg
	豚肉とキャベツのクリーム煮	たんぱく質	17.9 g	糖質	20.4 g	カルシウム	74 mg	ビタミンB1	0.38 mg
	さつま芋とハムのごまマヨサラダ	脂質	25.9 g	食物繊維	3.5 g	リン	271 mg	ビタミンB2	0.31 mg
	ほうれん草と薄揚げの和え物	-	-	食塩相当量	2.7 g	鉄	1.5 mg	ビタミンC	19 mg
	切干大根のトマト風味	-	-	-	-	-	-	-	-
11/27(金)	アジの醤油焼き	熱量	359 kcal	炭水化物	22.4 g	カリウム	554 mg	レチノール活性当量(ビタミンA)	99 μg
	じゃが芋と揚げボールの和風きのこあん	たんぱく質	16.6 g	糖質	17.4 g	カルシウム	91 mg	ビタミンB1	0.18 mg
	ひき肉と野菜の炒め物	脂質	23.6 g	食物繊維	5.0 g	リン	233 mg	ビタミンB2	0.17 mg
	ブロッコリーとハムのサラダ	-	-	食塩相当量	2.6 g	鉄	1.6 mg	ビタミンC	35 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。

まごころダブル_栄養成分表（5日間）

日付	献立	栄養成分							
11/23(月)	勤労感謝の日								
11/24(火)	「焼肉の和民」の特製ダレ使用！豚焼肉	熱量	466 kcal	炭水化物	31.6 g	カリウム	512 mg	レチノール活性当量(ビタミンA)	93 μg
	国産イワシの梅煮	たんぱく質	22.6 g	糖質	28.9 g	カルシウム	69 mg	ビタミンB1	0.53 mg
	お麸のひき肉あんかけ	脂質	27.9 g	食物繊維	2.7 g	リン	238 mg	ビタミンB2	0.95 mg
	海鮮しゅうまい	-	-	食塩相当量	3.9 g	鉄	1.5 mg	ビタミンC	27 mg
	白菜のゆず和え	-	-	-	-	-	-	-	-
11/25(水)	豚肉の旨煮	熱量	507 kcal	炭水化物	33.9 g	カリウム	743 mg	レチノール活性当量(ビタミンA)	173 μg
	白身魚フライ　オリジナルソース	たんぱく質	23.4 g	糖質	30.6 g	カルシウム	117 mg	ビタミンB1	0.51 mg
	もやしとチンゲン菜の豆腐そぼろ	脂質	31.5 g	食物繊維	3.3 g	リン	223 mg	ビタミンB2	0.24 mg
	カリフラワーとツナのサラダ	-	-	食塩相当量	3.6 g	鉄	1.8 mg	ビタミンC	29 mg
	キャベツのカレー炒め	-	-	-	-	-	-	-	-
11/26(木)	エビフライ＆オムレツ　デミグラスソース	熱量	477 kcal	炭水化物	39.6 g	カリウム	661 mg	レチノール活性当量(ビタミンA)	154 μg
	鶏肉のねぎ塩だれ	たんぱく質	20.3 g	糖質	36.4 g	カルシウム	85 mg	ビタミンB1	1.37 mg
	さつま芋とハムのごまマヨサラダ	脂質	27.2 g	食物繊維	3.2 g	リン	288 mg	ビタミンB2	0.30 mg
	ほうれん草と薄揚げの和え物	-	-	食塩相当量	3.2 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	18 mg
	切干大根のトマト風味	-	-	-	-	-	-	-	-
11/27(金)	牛肉となすの和風煮　生姜トッピング	熱量	555 kcal	炭水化物	18.4 g	カリウム	540 mg	レチノール活性当量(ビタミンA)	113 μg
	アジの醤油焼き	たんぱく質	23.2 g	糖質	14.3 g	カルシウム	98 mg	ビタミンB1	0.21 mg
	ひき肉と野菜の炒め物	脂質	45.0 g	食物繊維	4.1 g	リン	291 mg	ビタミンB2	0.21 mg
	ブロッコリーとハムのサラダ	-	-	食塩相当量	2.8 g	鉄	2.3 mg	ビタミンC	43 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。

まごころ小箱_栄養成分表（5日間）

日付	献立	栄養成分							
11/23(月)	勤労感謝の日								
11/24(火)	白飯	熱量	351 kcal	炭水化物	53.1 g	カリウム	336 mg	レチノール活性当量(ビタミンA)	58 μg
	サーモンの塩焼き	たんぱく質	11.8 g	糖質	49.9 g	カルシウム	48 mg	ビタミンB1	0.10 mg
	蓮根と細切りこうや豆腐の金平	脂質	10.4 g	食物繊維	3.3 g	リン	188 mg	ビタミンB2	0.09 mg
	卵の花ポテトサラダ	-	-	食塩相当量	1.0 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	19 mg
	カリフラワーの真砂和え	-	-	-	-	-	-	-	-
11/25(水)	白飯	熱量	380 kcal	炭水化物	55.7 g	カリウム	406 mg	レチノール活性当量(ビタミンA)	62 μg
	八宝菜	たんぱく質	9.7 g	糖質	52.3 g	カルシウム	47 mg	ビタミンB1	0.15 mg
	さつま芋の金平	脂質	13.8 g	食物繊維	3.4 g	リン	151 mg	ビタミンB2	0.10 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	19 mg
	大根と人参の煮物	-	-	-	-	-	-	-	-
11/26(木)	白飯	熱量	337 kcal	炭水化物	57.2 g	カリウム	343 mg	レチノール活性当量(ビタミンA)	103 μg
	南瓜コロッケ	たんぱく質	8.8 g	糖質	53.5 g	カルシウム	66 mg	ビタミンB1	0.08 mg
	こうや豆腐とそぼろのカレー炒め	脂質	8.6 g	食物繊維	3.7 g	リン	129 mg	ビタミンB2	0.07 mg
	根菜と青菜の和え物	-	-	食塩相当量	1.5 g	鉄	1.4 mg	ビタミンC	21 mg
	わかめと彩り野菜のお浸し	-	-	-	-	-	-	-	-
11/27(金)	白飯	熱量	312 kcal	炭水化物	57.0 g	カリウム	318 mg	レチノール活性当量(ビタミンA)	227 μg
	チキンフリッター　甘酢だれ	たんぱく質	10.6 g	糖質	53.0 g	カルシウム	57 mg	ビタミンB1	0.08 mg
	ブロッコリーのカニ風味あんかけ	脂質	5.4 g	食物繊維	4.0 g	リン	164 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	キャベツとツナのやみつきサラダ	-	-	食塩相当量	1.7 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	33 mg
	煮豆	-	-	-	-	-	-	-	-

＊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							
11/23(月)	勤労感謝の日								
11/24(火)	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	257 kcal	炭水化物	16.4 g	カリウム	270 mg	レチノール活性当量(ビタミンA)	32 μg
	豚肉と根菜の金平	たんぱく質	10.4 g	糖質	13.9 g	カルシウム	40 mg	ビタミンB1	0.14 mg
	卵の花ポテトサラダ	脂質	17.3 g	食物繊維	2.5 g	リン	128 mg	ビタミンB2	0.18 mg
	つきこんにゃくの真砂和え	-	-	食塩相当量	2.3 g	鉄	1.0 mg	ビタミンC	10 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
11/25(水)	八宝菜	熱量	277 kcal	炭水化物	24.0 g	カリウム	526 mg	レチノール活性当量(ビタミンA)	53 μg
	さつま芋の金平	たんぱく質	9.2 g	糖質	19.8 g	カルシウム	59 mg	ビタミンB1	0.22 mg
	湯葉とひじきの和風サラダ	脂質	16.8 g	食物繊維	4.2 g	リン	148 mg	ビタミンB2	0.13 mg
	大根と人参の煮物	-	-	食塩相当量	2.0 g	鉄	1.8 mg	ビタミンC	29 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
11/26(木)	南瓜コロッケ	熱量	243 kcal	炭水化物	27.6 g	カリウム	254 mg	レチノール活性当量(ビタミンA)	54 μg
	こうや豆腐とそぼろのカレー炒め	たんぱく質	8.1 g	糖質	24.5 g	カルシウム	55 mg	ビタミンB1	0.10 mg
	根菜と青菜の和え物	脂質	11.4 g	食物繊維	3.1 g	リン	98 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	1.6 g	鉄	1.0 mg	ビタミンC	16 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
11/27(金)	鶏肉の甘酢だれ	熱量	288 kcal	炭水化物	25.8 g	カリウム	372 mg	レチノール活性当量(ビタミンA)	98 μg
	ブロッコリーのカニ風味あんかけ	たんぱく質	11.5 g	糖質	22.4 g	カルシウム	69 mg	ビタミンB1	0.08 mg
	キャベツとツナのやみつきサラダ	脂質	16.1 g	食物繊維	3.4 g	リン	124 mg	ビタミンB2	0.08 mg
	煮豆	-	-	食塩相当量	1.6 g	鉄	1.0 mg	ビタミンC	46 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							
11/23(月)	勤労感謝の日								
11/24(火)	白飯	熱量	247 kcal	炭水化物	38.2 g	カリウム	277 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	10.3 g	糖質	36.0 g	カルシウム	40 mg	ビタミンB1	0.08 mg
	蓮根と細切りこうや豆腐の金平	脂質	5.9 g	食物繊維	2.2 g	リン	161 mg	ビタミンB2	0.08 mg
	カリフラワーの真砂和え	-	-	食塩相当量	0.7 g	鉄	1.0 mg	ビタミンC	17 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
11/25(水)	白飯	熱量	278 kcal	炭水化物	36.2 g	カリウム	269 mg	レチノール活性当量(ビタミンA)	62 μg
	八宝菜	たんぱく質	8.3 g	糖質	33.7 g	カルシウム	33 mg	ビタミンB1	0.11 mg
	湯葉とひじきの和風サラダ	脂質	11.7 g	食物繊維	2.5 g	リン	122 mg	ビタミンB2	0.07 mg
	大根と人参の煮物	-	-	食塩相当量	1.2 g	鉄	1.5 mg	ビタミンC	13 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
11/26(木)	白飯	熱量	273 kcal	炭水化物	43.0 g	カリウム	213 mg	レチノール活性当量(ビタミンA)	73 μg
	南瓜コロッケ	たんぱく質	7.2 g	糖質	40.4 g	カルシウム	44 mg	ビタミンB1	0.07 mg
	こうや豆腐とそぼろのカレー炒め	脂質	8.3 g	食物繊維	2.6 g	リン	103 mg	ビタミンB2	0.05 mg
	わかめと彩り野菜のお浸し	-	-	食塩相当量	1.2 g	鉄	1.0 mg	ビタミンC	20 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
11/27(金)	白飯	熱量	251 kcal	炭水化物	44.2 g	カリウム	239 mg	レチノール活性当量(ビタミンA)	203 μg
	チキンフリッター　甘酢だれ	たんぱく質	8.4 g	糖質	41.7 g	カルシウム	45 mg	ビタミンB1	0.06 mg
	キャベツとツナのやみつきサラダ	脂質	4.9 g	食物繊維	2.5 g	リン	126 mg	ビタミンB2	0.07 mg
	煮豆	-	-	食塩相当量	1.4 g	鉄	0.9 mg	ビタミンC	14 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）

11/23(月)	**勤労感謝の日**		
11/24(火)	**薄揚げと葉大根の炊き込み風ご飯**	茶飯 薄揚げと葉大根	小麦・大豆 小麦・大豆
	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・大豆
	豚肉と根菜の金平	豚肉と根菜の金平	小麦・大豆・豚肉・ごま
	卯の花ポテトサラダ	卯の花ポテトサラダ	卵・小麦・大豆・ごま
	つきこんにゃくの真砂和え	つきこんにゃくの真砂和え	小麦・大豆・ゼラチン
11/25(水)	**白飯**	白飯	無し
	八宝菜	エビ 豚肉と白菜の中華風 野菜炒め	小麦・えび・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
	さつま芋の金平	さつま芋の金平 いんげんの金平	小麦・大豆・ごま 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
	大根と人参の煮物	大根と人参の煮物	卵・小麦・大豆
11/26(木)	**白飯**	白飯	無し
	南瓜コロッケ	南瓜コロッケ ツイストマカロニパセリ	卵・小麦・乳成分・大豆 小麦
	こうや豆腐とそぼろのカレー炒め	こうや豆腐とそぼろのカレー炒め	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご
	根菜と青菜の和え物	根菜と青菜の和え物	小麦・大豆
	わかめと彩り野菜のお浸し	わかめと彩り野菜のお浸し	卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・豚肉
11/27(金)	**菜飯**	白だしご飯 葉大根トッピング	小麦・さば・大豆 小麦・大豆・ごま
	鶏肉の甘酢だれ	チキン竜田 蓮根入り南蛮だれ スパゲティーパセリ	卵・小麦・大豆・鶏肉 小麦・大豆 小麦
	ブロッコリーのカニ風味あんかけ	ブロッコリー カニ風味あんかけ	小麦・さば・大豆 卵・小麦・乳成分・えび・かに・さば・大豆・豚肉
	キャベツとツナのやみつきサラダ	キャベツとツナのやみつきサラダ	小麦・大豆・ごま
	煮豆	煮豆	小麦・大豆・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。

まごころおかず_アレルゲン表（5日間）

11/23(月)	**勤労感謝の日**		
11/24(火)	**「焼肉の和民」の特製ダレ使用！豚焼肉**	豚焼肉 人参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・りんご・ごま 小麦・落花生・大豆・豚肉・りんご・ごま
	海鮮しゅうまい	海鮮しゅうまい	卵・小麦・えび・いか・大豆・豚肉
	お麸のひき肉あんかけ	麸の煮物 ひき肉の野菜あん	小麦・大豆 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	切干大根のツナサラダ	切干大根のツナサラダ	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
	白菜のゆず和え	白菜のゆず和え	小麦・さば・大豆
11/25(水)	**白身魚フライ　オリジナルソース**	白身魚フライ スパゲティトマト味 ソース	小麦・大豆 小麦・乳成分・大豆・鶏肉 小麦・大豆・りんご
	豚肉とこんにゃくの炒め物	豚肉と玉ねぎの炒め物 こんにゃくとごぼうの炒め物	小麦・大豆・豚肉 小麦・大豆
	もやしとチンゲン菜の豆腐そぼろ	もやしとチンゲン菜の豆腐そぼろ	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	カリフラワーとツナのサラダ	カリフラワーとツナのサラダ	卵・小麦・大豆
	キャベツのカレー炒め	キャベツのカレー炒め	小麦・大豆
11/26(木)	**鶏肉のねぎ塩だれ**	鶏肉 ねぎ塩だれ もやしとニラの和え物	大豆・鶏肉 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま ごま
	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
	さつま芋とハムのごまマヨサラダ	さつま芋とハムのごまマヨサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉・ごま
	ほうれん草と薄揚げの和え物	ほうれん草と薄揚げの和え物	小麦・さば・大豆
	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
11/27(金)	**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
	じゃが芋と揚げボールの和風きのこあん	揚げボール 揚げじゃが芋 きのこあん	卵・小麦・大豆 無し 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	ひき肉と野菜の炒め物	ひき肉と野菜の炒め物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	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
	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。

まごころダブル_アレルゲン表（5日間）

11/23(月)	**勤労感謝の日**		
11/24(火)	**「焼肉の和民」の特製ダレ使用！豚焼肉**	豚焼肉 人参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・りんご・ごま 小麦・落花生・大豆・豚肉・りんご・ごま
	国産イワシの梅煮	イワシの梅煮 薄揚げとこんにゃくの炒り煮	小麦・大豆 小麦・大豆・ごま
	お麸のひき肉あんかけ	麸の煮物 ひき肉の野菜あん	小麦・大豆 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	海鮮しゅうまい	海鮮しゅうまい	卵・小麦・えび・いか・大豆・豚肉
	白菜のゆず和え	白菜のゆず和え	小麦・さば・大豆
11/25(水)	**豚肉の旨煮**	豚肉の旨煮 白菜の旨煮	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	白身魚フライ　オリジナルソース	ホキフライ スパゲティトマト味 ソース	小麦・大豆 小麦・乳成分・大豆・鶏肉 小麦・大豆・りんご
	もやしとチンゲン菜の豆腐そぼろ	もやしとチンゲン菜の豆腐そぼろ	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	カリフラワーとツナのサラダ	カリフラワーとツナのサラダ	卵・小麦・大豆
	キャベツのカレー炒め	キャベツのカレー炒め	小麦・大豆
11/26(木)	**エビフライ＆オムレツ　デミグラスソース**	エビフライ オムレツ デミグラスソース パスタ（パセリ）	小麦・えび 卵・小麦・大豆 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 小麦
	鶏肉のねぎ塩だれ	鶏肉 ねぎ塩だれ もやしとニラの和え物	大豆・鶏肉 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま ごま
	さつま芋とハムのごまマヨサラダ	さつま芋とハムのごまマヨサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉・ごま
	ほうれん草と薄揚げの和え物	ほうれん草と薄揚げの和え物	小麦・さば・大豆
	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
11/27(金)	**牛肉となすの和風煮　生姜トッピング**	牛肉の和風煮 なすの生姜和風煮 おろし生姜	小麦・牛肉・さば・大豆 小麦・さば・大豆 無し
	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
	ひき肉と野菜の炒め物	ひき肉と野菜の炒め物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	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
	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_アレルゲン表（5日間）

11/23(月)	**勤労感謝の日**		
11/24(火)	**白飯**	白飯	無し
	サーモンの塩焼き	サーモンの塩焼き ごぼうの炒め物	さけ 小麦・大豆・ごま
	蓮根と細切りこうや豆腐の金平	蓮根と細切りこうや豆腐の金平	小麦・大豆・ごま
	卯の花ポテトサラダ	卯の花ポテトサラダ	卵・小麦・大豆・ごま
	カリフラワーの真砂和え	カリフラワーの真砂和え	小麦・大豆・ゼラチン
11/25(水)	**白飯**	白飯	無し
	八宝菜	エビ 豚肉と白菜の中華風 野菜	小麦・えび・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
	さつま芋の金平	さつま芋の金平 いんげんの金平	小麦・大豆・ごま 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
	大根と人参の煮物	大根と人参の煮物	卵・小麦・大豆
11/26(木)	**白飯**	白飯	無し
	南瓜コロッケ	南瓜コロッケ ソース ブロッコリー	小麦・乳成分・大豆・ごま 小麦・大豆・りんご 無し
	こうや豆腐とそぼろのカレー炒め	こうや豆腐とそぼろのカレー炒め	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご
	根菜と青菜の和え物	根菜と青菜の和え物	小麦・さば・大豆
	わかめと彩り野菜のお浸し	わかめと彩り野菜のお浸し	卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・豚肉
11/27(金)	**白飯**	白飯	無し
	チキンフリッター　甘酢だれ	チキンフリッター 甘酢だれ いんげんと玉ねぎの炒め物	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 小麦・大豆・ごま 小麦・大豆・ごま
	ブロッコリーのカニ風味あんかけ	ブロッコリー カニ風味あんかけ	小麦・さば・大豆 卵・小麦・乳成分・えび・かに・さば・大豆・豚肉
	キャベツとツナのやみつきサラダ	キャベツとツナのやみつきサラダ	小麦・大豆・ごま
	煮豆	煮豆	小麦・大豆・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。

まごころ手鞠_アレルゲン表（5日間）

11/23（月）	**勤労感謝の日**		
11/24（火）	**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・大豆
	豚肉と根菜の金平	豚肉と根菜の金平	小麦・大豆・豚肉・ごま
	卯の花ポテトサラダ	卯の花ポテトサラダ	卵・小麦・大豆・ごま
	つきこんにゃくの真砂和え	つきこんにゃくの真砂和え	小麦・大豆・ゼラチン
11/25（水）	**八宝菜**	エビ 豚肉と白菜の中華風 野菜炒め	小麦・えび・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
	さつま芋の金平	さつま芋の金平 いんげんの金平	小麦・大豆・ごま 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
	大根と人参の煮物	大根と人参の煮物	卵・小麦・大豆
11/26（木）	**南瓜コロッケ**	南瓜コロッケ ツイストマカロニパセリ	卵・小麦・乳成分・大豆 小麦
	こうや豆腐とそぼろのカレー炒め	こうや豆腐とそぼろのカレー炒め	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご
	根菜と青菜の和え物	根菜と青菜の和え物	小麦・大豆
	わかめと彩り野菜のお浸し	わかめと彩り野菜のお浸し	卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・豚肉
11/27（金）	**鶏肉の甘酢だれ**	チキン竜田 蓮根入り南蛮だれ スパゲティーパセリ	卵・小麦・大豆・鶏肉 小麦・大豆 小麦
	ブロッコリーのカニ風味あんかけ	ブロッコリー カニ風味あんかけ	小麦・さば・大豆 卵・小麦・乳成分・えび・かに・さば・大豆・豚肉
	キャベツとツナのやみつきサラダ	キャベツとツナのやみつきサラダ	小麦・大豆・ごま
	煮豆	煮豆	小麦・大豆・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（小）_アレルゲン表（5日間）

11/23(月)	**勤労感謝の日**		
11/24(火)	**白飯**	白飯	無し
	サーモンの塩焼き	サーモンの塩焼き ごぼうの炒め物	さけ 小麦・大豆・ごま
	蓮根と細切りこうや豆腐の金平	蓮根と細切りこうや豆腐の金平	小麦・大豆・ごま
	カリフラワーの真砂和え	カリフラワーの真砂和え	小麦・大豆・ゼラチン
11/25(水)	**白飯**	白飯	無し
	八宝菜	エビ 豚肉と白菜の中華風 野菜	小麦・えび・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
	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
	大根と人参の煮物	大根と人参の煮物	卵・小麦・大豆
11/26(木)	**白飯**	白飯	無し
	南瓜コロッケ	南瓜コロッケ ソース ブロッコリー	小麦・乳成分・大豆・ごま 小麦・大豆・りんご 無し
	こうや豆腐とそぼろのカレー炒め	こうや豆腐とそぼろのカレー炒め	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご
	わかめと彩り野菜のお浸し	わかめと彩り野菜のお浸し	卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・豚肉
11/27(金)	**白飯**	白飯	無し
	チキンフリッター　甘酢だれ	チキンフリッター 甘酢だれ いんげんと玉ねぎの炒め物	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 小麦・大豆・ごま 小麦・大豆・ごま
	キャベツとツナのやみつきサラダ	キャベツとツナのやみつきサラダ	小麦・大豆・ごま
	煮豆	煮豆	小麦・大豆・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。