まごころ御膳_栄養成分表（5日間）

日付	献立	栄養成分							
11/16(月)	白飯	熱量	496 kcal	炭水化物	68.9 g	カリウム	303 mg	レチノール活性当量(ビタミンA)	126 μg
	ブリの揚げ煮	たんぱく質	12.8 g	糖質	65.6 g	カルシウム	45 mg	ビタミンB1	0.14 mg
	ひき肉となすの生姜炒め	脂質	19.4 g	食物繊維	3.3 g	リン	150 mg	ビタミンB2	0.16 mg
	ほうれん草ときくらげの和え物	-	-	食塩相当量	2.1 g	鉄	1.6 mg	ビタミンC	11 mg
	キャベツのごま和え	-	-	-	-	-	-	-	-
11/17(火)	黒米入りご飯	熱量	521 kcal	炭水化物	70.0 g	カリウム	453 mg	レチノール活性当量(ビタミンA)	123 μg
	有機きく芋使用！牛肉と野菜の炒め物	たんぱく質	14.8 g	糖質	66.0 g	カルシウム	44 mg	ビタミンB1	0.12 mg
	海鮮しゅうまい	脂質	21.8 g	食物繊維	4.0 g	リン	189 mg	ビタミンB2	0.12 mg
	キャベツと薄揚げの和風ナムル	-	-	食塩相当量	1.9 g	鉄	1.9 mg	ビタミンC	21 mg
	ブロッコリーのおかか和え	-	-	-	-	-	-	-	-
11/18(水)	白飯	熱量	481 kcal	炭水化物	73.0 g	カリウム	374 mg	レチノール活性当量(ビタミンA)	117 μg
	鶏の唐揚げ	たんぱく質	18.7 g	糖質	70.0 g	カルシウム	36 mg	ビタミンB1	0.19 mg
	舞茸とほうれん草の炒め物	脂質	13.2 g	食物繊維	3.0 g	リン	190 mg	ビタミンB2	0.36 mg
	とうもろこしの白和え	-	-	食塩相当量	1.9 g	鉄	2.0 mg	ビタミンC	9 mg
	切干大根と葉大根の炒り煮	-	-	-	-	-	-	-	-
11/19(木)	白飯	熱量	505 kcal	炭水化物	70.7 g	カリウム	462 mg	レチノール活性当量(ビタミンA)	59 μg
	豚肉とお豆のトマト煮	たんぱく質	13.9 g	糖質	66.3 g	カルシウム	52 mg	ビタミンB1	0.29 mg
	じゃが芋とウインナーのコンソメ煮	脂質	19.1 g	食物繊維	4.4 g	リン	191 mg	ビタミンB2	0.12 mg
	シャキシャキごぼうサラダ	-	-	食塩相当量	1.6 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	16 mg
	わかめとツナの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-
11/20(金)	椎茸と昆布のご飯	熱量	509 kcal	炭水化物	78.2 g	カリウム	456 mg	レチノール活性当量(ビタミンA)	131 μg
	白身魚フライ	たんぱく質	15.9 g	糖質	74.2 g	カルシウム	69 mg	ビタミンB1	0.19 mg
	玉子ときくらげの中華炒め	脂質	15.4 g	食物繊維	4.1 g	リン	194 mg	ビタミンB2	0.16 mg
	ほうれん草とコーンのサラダ	-	-	食塩相当量	2.1 g	鉄	1.9 mg	ビタミンC	11 mg
	枝豆のだしジュレ	-	-	-	-	-	-	-	-

＊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							
11/16(月)	牛すき焼き　卵黄ソース	熱量	398 kcal	炭水化物	28.9 g	カリウム	459 mg	レチノール活性当量(ビタミンA)	252 μg
	美幌峠牧場生乳使用クリームコロッケ	たんぱく質	12.9 g	糖質	24.2 g	カルシウム	86 mg	ビタミンB1	0.18 mg
	じゃが芋といんげんのあおさ炒め	脂質	27.0 g	食物繊維	4.7 g	リン	155 mg	ビタミンB2	0.21 mg
	玉ねぎとわかめの和え物	-	-	食塩相当量	2.7 g	鉄	1.6 mg	ビタミンC	12 mg
	人参と薄揚げの金平	-	-	-	-	-	-	-	-
11/17(火)	アジフリッター　南蛮だれ	熱量	384 kcal	炭水化物	23.9 g	カリウム	408 mg	レチノール活性当量(ビタミンA)	115 μg
	豚肉と春雨の彩り炒め	たんぱく質	16.9 g	糖質	20.8 g	カルシウム	72 mg	ビタミンB1	0.24 mg
	こうや豆腐と野菜の炒め物	脂質	24.7 g	食物繊維	3.1 g	リン	217 mg	ビタミンB2	0.19 mg
	カニ風味かまぼこのサラダ	-	-	食塩相当量	2.4 g	鉄	1.6 mg	ビタミンC	27 mg
	ほうれん草ともやしのわさび醤油和え	-	-	-	-	-	-	-	-
11/18(水)	エビと豚肉のオイスター炒め	熱量	369 kcal	炭水化物	26.5 g	カリウム	479 mg	レチノール活性当量(ビタミンA)	112 μg
	餃子　酢醤油だれ	たんぱく質	15.5 g	糖質	22.0 g	カルシウム	66 mg	ビタミンB1	0.38 mg
	もろみ醤油を使ったなすとキャベツの味噌炒め	脂質	22.9 g	食物繊維	4.6 g	リン	216 mg	ビタミンB2	0.18 mg
	豆のごま和えサラダ	-	-	食塩相当量	3.1 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	45 mg
	つきこんにゃくの真砂和え	-	-	-	-	-	-	-	-
11/19(木)	味噌チキンカツ	熱量	390 kcal	炭水化物	25.1 g	カリウム	476 mg	レチノール活性当量(ビタミンA)	104 μg
	豚肉ともやしのニラ炒め	たんぱく質	18.6 g	糖質	20.6 g	カルシウム	79 mg	ビタミンB1	0.33 mg
	豆腐そぼろの炒り煮	脂質	24.2 g	食物繊維	4.5 g	リン	192 mg	ビタミンB2	0.18 mg
	じゃが芋のシャキシャキサラダ	-	-	食塩相当量	2.4 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	22 mg
	いんげんのごま和え	-	-	-	-	-	-	-	-
11/20(金)	お麩入り♪豚肉と花野菜の塩こうじチャンプルー	熱量	476 kcal	炭水化物	33.5 g	カリウム	652 mg	レチノール活性当量(ビタミンA)	86 μg
	肉団子のごま照りソース	たんぱく質	18.2 g	糖質	27.0 g	カルシウム	91 mg	ビタミンB1	0.44 mg
	人参の粒マスタードサラダ	脂質	31.1 g	食物繊維	6.5 g	リン	222 mg	ビタミンB2	0.19 mg
	卵の花	-	-	食塩相当量	3.6 g	鉄	2.2 mg	ビタミンC	32 mg
	大根とこんにゃくのサイコロ煮	-	-	-	-	-	-	-	-

＊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							
11/16(月)	牛すき焼き　卵黄ソース	熱量	520 kcal	炭水化物	42.2 g	カリウム	600 mg	レチノール活性当量(ビタミンA)	284 μg
	マグロカツ　だし香るごまたっぷりソース	たんぱく質	19.8 g	糖質	36.5 g	カルシウム	98 mg	ビタミンB1	0.23 mg
	じゃが芋といんげんのあおさ炒め	脂質	32.1 g	食物繊維	5.8 g	リン	220 mg	ビタミンB2	0.24 mg
	玉ねぎとわかめの和え物	-	-	食塩相当量	3.4 g	鉄	2.4 mg	ビタミンC	15 mg
	人参と薄揚げの金平	-	-	-	-	-	-	-	-
11/17(火)	豚肉と野菜のだし煮　生姜風味	熱量	491 kcal	炭水化物	27.2 g	カリウム	660 mg	レチノール活性当量(ビタミンA)	212 μg
	アジフリッター　南蛮だれ	たんぱく質	24.7 g	糖質	23.9 g	カルシウム	84 mg	ビタミンB1	0.56 mg
	こうや豆腐と野菜の炒め物	脂質	31.4 g	食物繊維	3.4 g	リン	310 mg	ビタミンB2	0.27 mg
	カニ風味かまぼこのサラダ	-	-	食塩相当量	3.4 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	23 mg
	ほうれん草ともやしのわさび醤油和え	-	-	-	-	-	-	-	-
11/18(水)	エビと豚肉のオイスター炒め	熱量	453 kcal	炭水化物	26.0 g	カリウム	719 mg	レチノール活性当量(ビタミンA)	226 μg
	鶏肉と玉子の親子煮風	たんぱく質	26.1 g	糖質	20.6 g	カルシウム	91 mg	ビタミンB1	0.58 mg
	もろみ醤油を使ったなすとキャベツの味噌炒め	脂質	28.0 g	食物繊維	5.5 g	リン	378 mg	ビタミンB2	0.38 mg
	豆のごま和えサラダ	-	-	食塩相当量	3.6 g	鉄	2.5 mg	ビタミンC	59 mg
	つきこんにゃくの真砂和え	-	-	-	-	-	-	-	-
11/19(木)	イカと牛肉のあごだし煮	熱量	493 kcal	炭水化物	35.6 g	カリウム	593 mg	レチノール活性当量(ビタミンA)	62 μg
	味噌チキンカツ	たんぱく質	22.8 g	糖質	30.3 g	カルシウム	92 mg	ビタミンB1	0.17 mg
	豆腐そぼろの炒り煮	脂質	29.5 g	食物繊維	5.3 g	リン	253 mg	ビタミンB2	0.15 mg
	じゃが芋のシャキシャキサラダ	-	-	食塩相当量	3.9 g	鉄	2.3 mg	ビタミンC	26 mg
	いんげんのごま和え	-	-	-	-	-	-	-	-
11/20(金)	お麸入り♪豚肉と花野菜の塩こうじチャンプルー	熱量	506 kcal	炭水化物	35.7 g	カリウム	845 mg	レチノール活性当量(ビタミンA)	53 μg
	白身魚のオニオンガーリックソース	たんぱく質	25.6 g	糖質	28.5 g	カルシウム	72 mg	ビタミンB1	0.53 mg
	人参の粒マスタードサラダ	脂質	30.3 g	食物繊維	7.2 g	リン	304 mg	ビタミンB2	0.25 mg
	卵の花	-	-	食塩相当量	3.8 g	鉄	2.3 mg	ビタミンC	44 mg
	大根とこんにゃくのサイコロ煮	-	-	-	-	-	-	-	-

＊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							
11/16(月)	白飯	熱量	355 kcal	炭水化物	54.1 g	カリウム	317 mg	レチノール活性当量(ビタミンA)	79 μg
	ブリの照り焼き	たんぱく質	9.8 g	糖質	50.9 g	カルシウム	31 mg	ビタミンB1	0.11 mg
	ひき肉となすの生姜炒め	脂質	11.6 g	食物繊維	3.2 g	リン	127 mg	ビタミンB2	0.11 mg
	いんげんとごぼうの卵の花	-	-	食塩相当量	1.5 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	12 mg
	キャベツのごま和え	-	-	-	-	-	-	-	-
11/17(火)	白飯	熱量	357 kcal	炭水化物	55.4 g	カリウム	259 mg	レチノール活性当量(ビタミンA)	114 μg
	牛肉と根菜の炒め物	たんぱく質	9.8 g	糖質	52.3 g	カルシウム	41 mg	ビタミンB1	0.08 mg
	海鮮しゅうまい	脂質	11.6 g	食物繊維	3.1 g	リン	125 mg	ビタミンB2	0.08 mg
	キャベツと薄揚げの和風ナムル	-	-	食塩相当量	1.2 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	20 mg
	ブロッコリーのおかか和え	-	-	-	-	-	-	-	-
11/18(水)	白飯	熱量	351 kcal	炭水化物	52.9 g	カリウム	288 mg	レチノール活性当量(ビタミンA)	99 μg
	鶏の唐揚げ	たんぱく質	13.6 g	糖質	50.0 g	カルシウム	50 mg	ビタミンB1	0.14 mg
	舞茸とほうれん草の炒め物	脂質	10.1 g	食物繊維	2.9 g	リン	155 mg	ビタミンB2	0.21 mg
	枝豆とひじきの白和え	-	-	食塩相当量	1.4 g	鉄	1.8 mg	ビタミンC	9 mg
	白菜と薄揚げのお浸し	-	-	-	-	-	-	-	-
11/19(木)	白飯	熱量	379 kcal	炭水化物	53.3 g	カリウム	368 mg	レチノール活性当量(ビタミンA)	41 μg
	豚肉とお豆のトマト煮	たんぱく質	10.5 g	糖質	50.2 g	カルシウム	46 mg	ビタミンB1	0.21 mg
	じゃが芋とウインナーのコンソメ煮	脂質	14.3 g	食物繊維	3.1 g	リン	137 mg	ビタミンB2	0.09 mg
	やわらかごぼうサラダ	-	-	食塩相当量	1.1 g	鉄	1.2 mg	ビタミンC	15 mg
	わかめとツナの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-
11/20(金)	白飯	熱量	339 kcal	炭水化物	54.7 g	カリウム	259 mg	レチノール活性当量(ビタミンA)	39 μg
	白身魚フライ	たんぱく質	10.3 g	糖質	52.1 g	カルシウム	40 mg	ビタミンB1	0.10 mg
	玉子ときくらげの中華風	脂質	9.4 g	食物繊維	2.7 g	リン	135 mg	ビタミンB2	0.07 mg
	ほうれん草のサラダ	-	-	食塩相当量	1.3 g	鉄	1.2 mg	ビタミンC	21 mg
	枝豆のだしジュレ	-	-	-	-	-	-	-	-

＊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							
11/16(月)	ブリの揚げ煮	熱量	252 kcal	炭水化物	14.9 g	カリウム	243 mg	レチノール活性当量(ビタミンA)	126 μg
	ひき肉となすの生姜炒め	たんぱく質	8.8 g	糖質	11.9 g	カルシウム	42 mg	ビタミンB1	0.14 mg
	ほうれん草ときくらげの和え物	脂質	18.1 g	食物繊維	3.0 g	リン	87 mg	ビタミンB2	0.16 mg
	キャベツのごま和え	-	-	食塩相当量	2.1 g	鉄	1.0 mg	ビタミンC	11 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
11/17(火)	有機きく芋使用！牛肉と野菜の炒め物	熱量	281 kcal	炭水化物	16.6 g	カリウム	390 mg	レチノール活性当量(ビタミンA)	123 μg
	海鮮しゅうまい	たんぱく質	10.7 g	糖質	13.0 g	カルシウム	40 mg	ビタミンB1	0.12 mg
	キャベツと薄揚げの和風ナムル	脂質	20.6 g	食物繊維	3.6 g	リン	121 mg	ビタミンB2	0.12 mg
	ブロッコリーのおかか和え	-	-	食塩相当量	1.8 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	21 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
11/18(水)	鶏の唐揚げ	熱量	237 kcal	炭水化物	19.0 g	カリウム	314 mg	レチノール活性当量(ビタミンA)	117 μg
	舞茸とほうれん草の炒め物	たんぱく質	14.7 g	糖質	16.3 g	カルシウム	33 mg	ビタミンB1	0.19 mg
	とうもろこしの白和え	脂質	11.9 g	食物繊維	2.7 g	リン	127 mg	ビタミンB2	0.36 mg
	切干大根と葉大根の炒り煮	-	-	食塩相当量	1.9 g	鉄	1.4 mg	ビタミンC	9 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
11/19(木)	豚肉とお豆のトマト煮	熱量	260 kcal	炭水化物	16.7 g	カリウム	403 mg	レチノール活性当量(ビタミンA)	59 μg
	じゃが芋とウインナーのコンソメ煮	たんぱく質	9.9 g	糖質	12.6 g	カルシウム	49 mg	ビタミンB1	0.29 mg
	シャキシャキごぼうサラダ	脂質	17.8 g	食物繊維	4.1 g	リン	128 mg	ビタミンB2	0.12 mg
	わかめとツナの和え物	-	-	食塩相当量	1.6 g	鉄	1.1 mg	ビタミンC	16 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
11/20(金)	白身魚フライ	熱量	264 kcal	炭水化物	24.0 g	カリウム	351 mg	レチノール活性当量(ビタミンA)	131 μg
	玉子ときくらげの中華炒め	たんぱく質	11.5 g	糖質	21.5 g	カルシウム	60 mg	ビタミンB1	0.18 mg
	ほうれん草とコーンのサラダ	脂質	14.1 g	食物繊維	2.5 g	リン	125 mg	ビタミンB2	0.13 mg
	枝豆のだしジュレ	-	-	食塩相当量	1.6 g	鉄	1.2 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。

まごころ小箱（小）_栄養成分表（5日間）

日付	献立	栄養成分							
11/16(月)	白飯	熱量	276 kcal	炭水化物	39.1 g	カリウム	240 mg	レチノール活性当量(ビタミンA)	72 μg
	ブリの照り焼き	たんぱく質	8.1 g	糖質	37.4 g	カルシウム	21 mg	ビタミンB1	0.10 mg
	ひき肉となすの生姜炒め	脂質	10.0 g	食物繊維	1.7 g	リン	99 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	キャベツのごま和え	-	-	食塩相当量	1.1 g	鉄	1.0 mg	ビタミンC	13 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
11/17(火)	白飯	熱量	282 kcal	炭水化物	42.7 g	カリウム	206 mg	レチノール活性当量(ビタミンA)	74 μg
	牛肉と根菜の炒め物	たんぱく質	7.9 g	糖質	40.0 g	カルシウム	31 mg	ビタミンB1	0.07 mg
	海鮮しゅうまい	脂質	9.6 g	食物繊維	2.7 g	リン	106 mg	ビタミンB2	0.07 mg
	ブロッコリーのおかか和え	-	-	食塩相当量	1.0 g	鉄	1.2 mg	ビタミンC	15 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
11/18(水)	白飯	熱量	249 kcal	炭水化物	38.8 g	カリウム	178 mg	レチノール活性当量(ビタミンA)	96 μg
	鶏の唐揚げ	たんぱく質	9.4 g	糖質	37.0 g	カルシウム	36 mg	ビタミンB1	0.10 mg
	舞茸とほうれん草の炒め物	脂質	6.7 g	食物繊維	1.8 g	リン	104 mg	ビタミンB2	0.19 mg
	白菜と薄揚げのお浸し	-	-	食塩相当量	1.0 g	鉄	1.0 mg	ビタミンC	7 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
11/19(木)	白飯	熱量	299 kcal	炭水化物	37.9 g	カリウム	267 mg	レチノール活性当量(ビタミンA)	16 μg
	豚肉とお豆のトマト煮	たんぱく質	8.8 g	糖質	35.6 g	カルシウム	42 mg	ビタミンB1	0.17 mg
	やわらかごぼうサラダ	脂質	12.9 g	食物繊維	2.3 g	リン	111 mg	ビタミンB2	0.07 mg
	わかめとツナの和え物	-	-	食塩相当量	0.9 g	鉄	0.9 mg	ビタミンC	9 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
11/20(金)	白飯	熱量	269 kcal	炭水化物	41.9 g	カリウム	203 mg	レチノール活性当量(ビタミンA)	38 μg
	白身魚フライ	たんぱく質	8.4 g	糖質	39.8 g	カルシウム	31 mg	ビタミンB1	0.07 mg
	ほうれん草のサラダ	脂質	8.0 g	食物繊維	2.1 g	リン	112 mg	ビタミンB2	0.05 mg
	枝豆のだしジュレ	-	-	食塩相当量	0.9 g	鉄	1.0 mg	ビタミンC	15 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）

11/16（月）	**白飯**	白飯	無し
	ブリの揚げ煮	ブリの揚げ煮 わかめとねぎの和え物	小麦・大豆 小麦・さば・大豆
	ひき肉となすの生姜炒め	なす ひき肉となすの生姜炒め	小麦・さば・大豆 小麦・大豆・鶏肉・豚肉
	ほうれん草ときくらげの和え物	ほうれん草ときくらげの和え物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	キャベツのごま和え	キャベツのごま和え	小麦・大豆・ごま
11/17（火）	**黒米入りご飯**	黒米入りご飯	無し
	有機きく芋使用！牛肉と野菜の炒め物	牛肉と野菜の炒め物 菊芋	小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆
	海鮮しゅうまい	海鮮しゅうまい もやしとニラの和え物	卵・小麦・えび・いか・大豆・豚肉 ごま
	キャベツと薄揚げの和風ナムル	キャベツと薄揚げの和風ナムル	小麦・さば・大豆・ごま
	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
11/18（水）	**白飯**	白飯	無し
	鶏の唐揚げ	鶏の唐揚げ ツイストマカロニパセリ	小麦・大豆・鶏肉 小麦
	舞茸とほうれん草の炒め物	舞茸とほうれん草の炒め物	小麦・大豆
	とうもろこしの白和え	とうもろこしの白和え	小麦・大豆・ごま
	切干大根と葉大根の炒り煮	切干大根と葉大根の炒り煮	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
11/19（木）	**白飯**	白飯	無し
	豚肉とお豆のトマト煮	豚肉のトマト煮 豆のトマト煮 ブロッコリー	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 大豆 無し
	じゃが芋とウインナーのコンソメ煮	じゃが芋のコンソメ煮 ウインナーと野菜のコンソメ煮	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
	シャキシャキごぼうサラダ	シャキシャキごぼうサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・ごま
	わかめとツナの和え物	わかめとツナの和え物	無し
11/20（金）	**椎茸と昆布のご飯**	白飯 椎茸と昆布の煮物	無し 小麦・大豆
	白身魚フライ	白身魚フライ ソース スパゲティーパセリ	小麦・大豆 小麦・大豆・りんご 小麦
	玉子ときくらげの中華炒め	玉子ときくらげの中華炒め	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	ほうれん草とコーンのサラダ	ほうれん草とコーンのサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉
	枝豆のだしジュレ	枝豆のだしジュレ	小麦・さば・大豆・ゼラチン

＊『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）

11/16（月）	**牛すき焼き　卵黄ソース**	牛すき焼き 人参の煮物 ほうれん草の煮物 卵黄ソース	小麦・牛肉・大豆 小麦・大豆・鶏肉 小麦・大豆 卵・乳成分・大豆・ゼラチン
	美幌峠牧場生乳使用クリームコロッケ	美幌峠牧場生乳使用クリームコロッケ	卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
	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
	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
	人参と薄揚げの金平	人参と薄揚げの金平	小麦・大豆・ごま
11/17（火）	**アジフリッター　南蛮だれ**	アジフリッター 南蛮だれ なすの南蛮風	小麦・大豆 小麦・大豆・ゼラチン・ごま 小麦・大豆
	豚肉と春雨の彩り炒め	豚肉と春雨の彩り炒め	小麦・大豆・豚肉
	こうや豆腐と野菜の炒め物	こうや豆腐と野菜の炒め物	小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	カニ風味かまぼこのサラダ	カニ風味かまぼこのサラダ	卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・豚肉
	ほうれん草ともやしのわさび醤油和え	ほうれん草ともやしのわさび醤油和え	小麦・大豆
11/18（水）	**エビと豚肉のオイスター炒め**	豚肉のオイスター炒め ブロッコリーともやしのオイスター炒め エビのオイスター炒め	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	餃子　酢醤油だれ	餃子 酢醤油だれ	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆・ゼラチン・ごま
	もろみ醤油を使ったなすとキャベツの味噌炒め	もろみ醤油を使ったなすとキャベツの味噌炒め	小麦・大豆
	豆のごま和えサラダ	豆のごま和えサラダ	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
11/19（木）	**味噌チキンカツ**	チキンカツ 味噌カツソース ブロッコリー	小麦・乳成分・大豆・鶏肉 小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ごま 無し
	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
	豆腐そぼろの炒り煮	豆腐そぼろの炒り煮	小麦・大豆
	じゃが芋のシャキシャキサラダ	じゃが芋のシャキシャキサラダ	卵・小麦・乳成分・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
11/20（金）	**お麸入り♪豚肉と花野菜の塩こうじチャンプルー**	豚肉の塩こうじ炒め 花野菜の塩こうじ炒め お麸の塩こうじ煮	豚肉 無し 小麦・さば・大豆
	肉団子のごま照りソース	肉団子のごま照り チンゲン菜と玉ねぎの和え物	小麦・乳成分・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	人参の粒マスタードサラダ	人参の粒マスタードサラダ	卵・小麦・落花生・大豆・豚肉・りんご
	卵の花	卵の花	小麦・大豆・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

＊『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）

11/16（月）	**牛すき焼き　卵黄ソース**	牛すき焼き 人参の煮物 ほうれん草の煮物 卵黄ソース	小麦・牛肉・大豆 小麦・大豆・鶏肉 小麦・大豆 卵・乳成分・大豆・ゼラチン
	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 和風スパゲティー	小麦・大豆 小麦・大豆・りんご・ごま 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
	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
	人参と薄揚げの金平	人参と薄揚げの金平	小麦・大豆・ごま
11/17（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
	アジフリッター　南蛮だれ	アジフリッター 南蛮だれ なすの南蛮風	小麦・大豆 小麦・大豆・ゼラチン・ごま 小麦・大豆
	こうや豆腐と野菜の炒め物	こうや豆腐と野菜の炒め物	小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	カニ風味かまぼこのサラダ	カニ風味かまぼこのサラダ	卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・豚肉
	ほうれん草ともやしのわさび醤油和え	ほうれん草ともやしのわさび醤油和え	小麦・大豆
11/18（水）	**エビと豚肉のオイスター炒め**	豚肉のオイスター炒め ブロッコリーともやしのオイスター炒め エビのオイスター炒め	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	鶏肉と玉子の親子煮風	鶏肉 玉子あん ほうれん草	大豆・鶏肉 卵・小麦・さば・大豆・ゼラチン 小麦・さば・大豆
	もろみ醤油を使ったなすとキャベツの味噌炒め	もろみ醤油を使ったなすとキャベツの味噌炒め	小麦・大豆
	豆のごま和えサラダ	豆のごま和えサラダ	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
11/19（木）	**イカと牛肉のあごだし煮**	牛肉と野菜のあごだし煮 大根のあごだし煮 イカ 切り昆布のあごだしあん	小麦・牛肉・さば・大豆 小麦・さば・大豆 いか 小麦・大豆
	味噌チキンカツ	チキンカツ 味噌カツソース ブロッコリー	小麦・乳成分・大豆・鶏肉 小麦・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ごま 無し
	豆腐そぼろの炒り煮	豆腐そぼろの炒り煮	小麦・大豆
	じゃが芋のシャキシャキサラダ	じゃが芋のシャキシャキサラダ	卵・小麦・乳成分・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
11/20（金）	**お麸入り♪豚肉と花野菜の塩こうじチャンプルー**	豚肉の塩こうじ炒め 花野菜の塩こうじ炒め お麸の塩こうじ煮	豚肉 無し 小麦・さば・大豆
	白身魚のオニオンガーリックソース	白身魚 オニオンガーリックソース じゃが芋	無し 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 大豆・りんご・ゼラチン
	人参の粒マスタードサラダ	人参の粒マスタードサラダ	卵・小麦・落花生・大豆・豚肉・りんご
	卵の花	卵の花	小麦・大豆・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

＊『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）

11/16（月）	**白飯**	白飯	無し
	ブリの照り焼き	ブリの照り焼き 蓮根炒り煮	小麦・大豆 小麦・大豆・ごま
	ひき肉となすの生姜炒め	なす ひき肉となすの生姜炒め	小麦・さば・大豆 小麦・大豆・鶏肉・豚肉
	いんげんとごぼうの卵の花	いんげんとごぼうの卵の花	小麦・大豆・ごま
	キャベツのごま和え	キャベツのごま和え	小麦・大豆・ごま
11/17（火）	**白飯**	白飯	無し
	牛肉と根菜の炒め物	牛肉と玉ねぎのだし煮 根菜の炒め物	小麦・牛肉・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 ザーサイと春雨	卵・小麦・えび・いか・大豆・豚肉 小麦・大豆・ごま
	キャベツと薄揚げの和風ナムル	キャベツと薄揚げの和風ナムル	小麦・さば・大豆・ごま
	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
11/18（水）	**白飯**	白飯	無し
	鶏の唐揚げ	鶏の唐揚げ ツイストマカロニパセリ	小麦・大豆・鶏肉 小麦
	舞茸とほうれん草の炒め物	舞茸とほうれん草の炒め物	小麦・大豆
	枝豆とひじきの白和え	枝豆とひじきの白和え	小麦・大豆・ごま
	白菜と薄揚げのお浸し	白菜と薄揚げのお浸し	小麦・さば・大豆
11/19（木）	**白飯**	白飯	無し
	豚肉とお豆のトマト煮	豚肉のトマト煮 豆のトマト煮 ブロッコリー	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 大豆 無し
	じゃが芋とウインナーのコンソメ煮	ウインナーと野菜のコンソメ煮 じゃが芋のコンソメ煮	小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン
	やわらかごぼうサラダ	やわらかごぼうサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・ごま
	わかめとツナの和え物	わかめとツナの和え物	無し
11/20（金）	**白飯**	白飯	無し
	白身魚フライ	白身魚フライ ソース 和風ツイストマカロニ	小麦・大豆 小麦・大豆・りんご 小麦・大豆
	玉子ときくらげの中華風	玉子ときくらげの中華風	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	ほうれん草のサラダ	ほうれん草のサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉
	枝豆のだしジュレ	枝豆のだしジュレ	小麦・さば・大豆・ゼラチン

＊『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）

11/16（月）	**ブリの揚げ煮**	ブリの揚げ煮 わかめとねぎの和え物	小麦・大豆 小麦・さば・大豆
	ひき肉となすの生姜炒め	なす ひき肉となすの生姜炒め	小麦・さば・大豆 小麦・大豆・鶏肉・豚肉
	ほうれん草ときくらげの和え物	ほうれん草ときくらげの和え物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	キャベツのごま和え	キャベツのごま和え	小麦・大豆・ごま
11/17（火）	**有機きく芋使用！牛肉と野菜の炒め物**	牛肉と野菜の炒め物 菊芋	小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆
	海鮮しゅうまい	海鮮しゅうまい もやしとニラの和え物	卵・小麦・えび・いか・大豆・豚肉 ごま
	キャベツと薄揚げの和風ナムル	キャベツと薄揚げの和風ナムル	小麦・さば・大豆・ごま
	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
11/18（水）	**鶏の唐揚げ**	鶏の唐揚げ ツイストマカロニパセリ	小麦・大豆・鶏肉 小麦
	舞茸とほうれん草の炒め物	舞茸とほうれん草の炒め物	小麦・大豆
	とうもろこしの白和え	とうもろこしの白和え	小麦・大豆・ごま
	切干大根と葉大根の炒り煮	切干大根と葉大根の炒り煮	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
11/19（木）	**豚肉とお豆のトマト煮**	豚肉のトマト煮 豆のトマト煮 ブロッコリー	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 大豆 無し
	じゃが芋とウインナーのコンソメ煮	じゃが芋のコンソメ煮 ウインナーと野菜のコンソメ煮	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
	シャキシャキごぼうサラダ	シャキシャキごぼうサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・ごま
	わかめとツナの和え物	わかめとツナの和え物	無し
11/20（金）	**白身魚フライ**	白身魚フライ ソース スパゲティーパセリ	小麦・大豆 小麦・大豆・りんご 小麦
	玉子ときくらげの中華炒め	玉子ときくらげの中華炒め	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	ほうれん草とコーンのサラダ	ほうれん草とコーンのサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉
	枝豆のだしジュレ	枝豆のだしジュレ	小麦・さば・大豆・ゼラチン

＊『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）

11/16（月）	**白飯**	白飯	無し
	ブリの照り焼き	ブリの照り焼き 蓮根炒り煮	小麦・大豆 小麦・大豆・ごま
	ひき肉となすの生姜炒め	なす ひき肉となすの生姜炒め	小麦・さば・大豆 小麦・大豆・鶏肉・豚肉
	キャベツのごま和え	キャベツのごま和え	小麦・大豆・ごま
11/17（火）	**白飯**	白飯	無し
	牛肉と根菜の炒め物	牛肉と玉ねぎのだし煮 根菜の炒め物	小麦・牛肉・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 ザーサイと春雨	卵・小麦・えび・いか・大豆・豚肉 小麦・大豆・ごま
	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
11/18（水）	**白飯**	白飯	無し
	鶏の唐揚げ	鶏の唐揚げ ツイストマカロニパセリ	小麦・大豆・鶏肉 小麦
	舞茸とほうれん草の炒め物	舞茸とほうれん草の炒め物	小麦・大豆
	白菜と薄揚げのお浸し	白菜と薄揚げのお浸し	小麦・さば・大豆
11/19（木）	**白飯**	白飯	無し
	豚肉とお豆のトマト煮	豚肉のトマト煮 豆のトマト煮 ブロッコリー	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 大豆 無し
	やわらかごぼうサラダ	やわらかごぼうサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・ごま
	わかめとツナの和え物	わかめとツナの和え物	無し
11/20（金）	**白飯**	白飯	無し
	白身魚フライ	白身魚フライ ソース 和風ツイストマカロニ	小麦・大豆 小麦・大豆・りんご 小麦・大豆
	ほうれん草のサラダ	ほうれん草のサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉
	枝豆のだしジュレ	枝豆のだしジュレ	小麦・さば・大豆・ゼラチン

＊『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。