

# カロリー調整食

# 昼食の献立例

おかず  
ごはん **762** +税  
円  
おかず  
のみ **715** +税  
円

※これは1ヶ月の献立サンプルです。実際の献立は、毎月新メニューを加えて絶えずリニューアルしています。

日

月

火

水

木

金

土

何でもお気軽に  
ご相談ください!



- アレルギー・刻み食・おかゆにも無料に対応いたします
- 苦手なおかずなどがございましたらお申し付けください
- 特別な契約は必要ありません
- 前日までにお電話いただければ配達いたします
- 一度だけ、一食だけのご注文も喜んで承ります
- 下表では、おかずのみの栄養価を掲載しています  
ごはんは170gで286kcalです

1 **さばの照焼き**  
なすの胡麻風味お浸し  
里芋の肉味噌あん  
きんぴらごぼう  
青菜の煮浸し  
246kcal 塩分 1.9g

2 **豆腐の肉味噌だれ**  
ふわふわしんじょ  
春雨サラダ  
大根煮  
ブロッコリーのガーリックソース  
230kcal 塩分 1.9g

3 **カレーのあんかけ**  
炊き合せ  
チンゲン菜の味噌炒め  
ひじきの煮物  
266kcal 塩分 2.4g

4 **すき焼き風煮**  
大根のそぼろ煮  
ひじきの煮物  
ほうれん草のごま和え  
262kcal 塩分 2.4g

5 **エビカツ**  
菜の花としめじの和え物  
カリフラワーのかにあんかけ  
南瓜のきんとん  
253kcal 塩分 2.4g

6 **肉団子の甘酢あん**  
チリビーンズ  
卵といんげんの炒め物  
小松菜のスープ煮  
264kcal 塩分 2.2g

7 **タラのチリソース**  
蒸し焼売  
大根のコンソメ煮  
チンゲン菜のソテー  
260kcal 塩分 2.1g

8 **親子煮**  
こんにゃくの煮物と和え物  
大根のかにあんかけ  
ひじきの煮物  
258kcal 塩分 2.0g

9 **ぶりの照り煮**  
肉団子と大根の炊き合せ  
竹輪のピリ辛炒め  
卵の花  
263kcal 塩分 2.5g

10 **彩りカルビ焼き**  
ごぼうの炒り豆腐  
かぼちゃのココナッツソース  
ヤングコーン炒め  
238kcal 塩分 2.0g

11 **さんまの蒲焼風**  
中華春雨サラダ  
かぼちゃサラダ  
ごぼうとれんこんの煮物  
菜の花のお浸し  
253kcal 塩分 1.6g

12 **チンジャオロースー**  
ポテトサラダ  
なすのチリソース  
チンゲン菜のピリ辛中華  
246kcal 塩分 2.2g

13 **チキン&ハンバーグ**  
ハンバーグオニオンソース  
チキンのハーブ焼  
人参のマリネ  
コーンコンソメ煮  
256kcal 塩分 1.6g

14 **鶏肉と  
カシューナッツ炒め**  
青梗菜の中華スープ煮  
さつまいもきんとん  
ビーフン  
263kcal 塩分 1.5g

15 **牛すき煮**  
おくらのコーンソース  
かぼちゃのずんだソース  
春菊のお浸し  
人参  
241kcal 塩分 1.5g

16 **白身魚の天ぷら  
和風あん**  
なす中華味噌和え  
切干大根のごまマヨサラダ  
いんげんお浸し  
ひじき煮  
264kcal 塩分 1.9g

17 **大根とつくねの  
煮物**  
ひじきの煮物  
厚焼き卵  
南瓜のサラダ  
ほうれん草のおかか和え  
255kcal 塩分 2.4g

18 **鶏の唐揚げ  
塩だれ風味**  
卵の花  
ひじき煮  
白菜のあんかけ  
265kcal 塩分 2.2g

19 **豚の生姜焼き**  
出し巻きとオクラの昆布和え  
切干大根  
白和え  
261kcal 塩分 2.3g

20 **ぶりの照り焼き**  
白菜のゆず昆布和え  
のっぺい煮  
卵の花  
248kcal 塩分 2.5g

21 **麻婆豆腐**  
根菜と厚揚げの塩だれ風味  
焼きビーフン  
ほうれん草のナムル  
264kcal 塩分 2.3g

22 **酢豚**  
キャベツサラダ  
ミニかに玉  
チンゲン菜と人参の和え物  
261kcal 塩分 2.4g

23 **鮭フライの  
カレータルタル**  
ごぼうの甘辛煮  
豆腐の野菜あんかけ  
ほうれん草のかにあんかけ  
263kcal 塩分 2.3g

24 **スパイシーチキン**  
三種の野菜炒め  
なすのトマトソース  
ペンネペロンチーノ  
ブロッコリー  
きのこ  
257kcal 塩分 1.5g

25 **油淋鶏**  
ひじき煮  
かぼちゃのココナッツソース  
小松菜と春雨のソテー  
250kcal 塩分 1.6g

26 **白身魚の甘酢あん**  
麻婆豆腐  
アーモンド入りきんとん  
青菜のナムル  
250kcal 塩分 1.4g

27 **鶏肉の照焼き**  
たらこマカロニ  
なす田楽  
小松菜ときのこのお浸し  
264kcal 塩分 1.8g

28 **韓国風  
牛肉と春雨炒め**  
ミルクコーン  
豆腐のチリソース  
キャベツサラダ  
252kcal 塩分 1.7g

29 **鶏肉と根菜の煮物**  
ひじき煮  
さつまいもきんとん  
青菜のしらす和え  
262kcal 塩分 1.5g

30 **たらと小松菜の  
柚子おろしあん**  
なす田楽  
醤油バターコーン  
炊き合わせ  
244kcal 塩分 1.7g

お電話受付 8時～18時(年中無休 ※正月三が日のみお休み)  
中野杉並店 tel 03-5356-8930 fax 03-5356-8931  
練馬和光店 tel 03-6904-5856 fax 03-6904-5857  
飯田橋店 tel 03-5976-3341 fax 03-5981-9019  
浅草店 tel 03-6912-1322 fax 03-6912-1347  
まごころ弁当 <http://fancytable.co.jp>

# カロリー調整食 夕食の献立例

おかず +税 762円  
ごはん +税 715円  
おかずのみ

※これは1ヶ月の献立サンプルです。実際の献立は、毎月新メニューを加えて絶えずリニューアルしています。



美味しい元気を  
また明日!

○アレルギー・刻み食・おかゆにも無料で対応いたします  
○苦手なおかずなどがございましたらお申し付けください  
○特別な契約は必要ありません  
○前日までにお電話いただければ配達いたします  
○一度だけ、一食だけのご注文も喜んで承ります  
○下表では、おかずのみの栄養価を掲載しています  
ごはんは 170g で 286kcal です

日 月 火 水 木 金 土

**1**  
豚肉のねぎ塩焼肉  
大学芋  
おくらのコーンソース  
キャベツと人参のサラダ  
250kcal 塩分 1.7g

**2**  
赤魚の煮付け  
ミルクコーン  
タラモサラダ  
揚げなす  
人参煮  
小松菜とチキンのソテー  
222kcal 塩分 1.4g

**3**  
かに玉  
焼売の甘酢あん  
南瓜のサラダ  
ナムル  
248kcal 塩分 2.3g

**4**  
アジの南蛮漬け  
ちくわの炊き合せと和え物  
小松菜としめじの煮浸し  
ごぼうサラダ  
257kcal 塩分 2.5g

**5**  
筑前煮  
キャベツのじゃこ和え  
塩だれピーマン  
厚焼き卵のあんかけ  
245kcal 塩分 2.2g

**6**  
鮭の塩焼  
明太子スパゲティ  
高野の炊き合わせ  
キャベツの昆布和え  
226kcal 塩分 2.2g

**7**  
梅おろしハンバーグ  
キャベツのソテー  
揚げ茄子の生姜あんかけ  
ほうれん草のお浸し  
259kcal 塩分 2.5g

**8**  
かれの竜田揚げ  
いもとなんぎんの炊き合わせ  
野菜のうま煮  
菜の花のおかか和え  
256kcal 塩分 2.5g

**9**  
タンドリーチキン  
白菜のクリーム煮  
大根のオイスター炒め  
ほうれん草とコーンのバター醤油  
260kcal 塩分 2.5g

**10**  
八宝菜  
大学芋  
春雨のチャプチェ  
ヤングコーン炒め  
234kcal 塩分 1.5g

**11**  
ヒレカツ&オムレツ  
人参のマリネ  
ヤングコーンのマスタードソテー  
スパゲティペロンチーノ  
ブロッコリー  
263kcal 塩分 2.1g

**12**  
さわらの西京焼  
切干大根のごまマヨサラダ  
かぼちゃのいとこ煮  
小松菜ときのこのお浸し  
れんこんの梅和え  
242kcal 塩分 1.7g

**13**  
マヨたまフライ  
キャベツの洋風和え  
人参のたらこ炒め  
きのこのペロンチーノパスタ  
ブロッコリー  
250kcal 塩分 1.5g

**14**  
いわしの生姜煮  
がんと煮  
人参のたらこ炒め  
れんこんとごぼうの煮物  
小松菜と春雨のサラダ  
244kcal 塩分 1.7g

**15**  
厚揚げとなすの四川風  
かぼちゃサラダ  
れんこんの塩炒め  
もやしのナムル  
249kcal 塩分 1.7g

**16**  
ホイコーロー  
えびのチリソース  
ポテトサラダ  
ブロッコリーのガーリックソース  
241kcal 塩分 1.7g

**17**  
さわらの山椒煮  
がんと南瓜の炊き合せ  
蓮根のピリ辛炒め  
小松菜と切干大根の煮浸し  
240kcal 塩分 2.4g

**18**  
ハンバーグデミグラスソース  
ほうれん草のソテー  
ポテトサラダ  
ピーマンの和え物  
257kcal 塩分 2.4g

**19**  
サーモンのコーンソース  
マカロニトマト煮込み  
ごぼうのソテー  
オクラの和え物  
241kcal 塩分 1.8g

**20**  
肉じゃが  
和風あんかけオムレツ  
キャベツのツナ和え  
ひじきの煮物  
259kcal 塩分 2.3g

**21**  
ミートボールのトマト煮込み  
白菜のチャウダー  
キャベツとささみの梅和え  
青梗菜のたまごあんかけ  
231kcal 塩分 2.0g

**22**  
鯖の西京焼き  
大根の味噌あんかけ  
キャベツのドレッシング和え  
煮豆  
253kcal 塩分 2.2g

**23**  
豚肉の塩だれ炒め  
厚揚げの煮物  
白菜のたまごあんかけ  
卵の花  
260kcal 塩分 2.3g

**24**  
にしんの南蛮漬け  
豆腐の中華あん  
いんげんのコーンソース  
さつまいもきんとん  
240kcal 塩分 1.3g

**25**  
豆腐ハンバーグ  
切干大根と小松菜のごま和え  
タラマヨポテト  
蓮根の塩炒め  
豚肉ときのこのピリ辛炒め  
245kcal 塩分 2.0g

**26**  
味噌かつ  
青菜としらすのお浸し  
切干大根の胡麻酢和え  
きんぴらごぼう  
254kcal 塩分 2.2g

**27**  
和風炊き合せ  
野菜たっぷり和風いなり  
人参・しいたけ・れんこん天ぷら  
豚肉ときのこの炒めもの  
かぼちゃのいとこ煮  
菜の花のお浸し  
254kcal 塩分 1.5g

**28**  
さばの味噌煮  
切干大根の白煮  
コーンの和風コンソメ  
おかかうどん  
野菜炒め  
262kcal 塩分 1.9g

**29**  
ビーフシチュー  
ヤングコーンのマスタードソテー  
切干大根のごまマヨサラダ  
ブロッコリー  
259kcal 塩分 1.9g

**30**  
山形風いも煮  
おくらのコーンソース  
中華春雨サラダ  
おかかうどん  
246kcal 塩分 1.3g

お電話受付 8時～18時(年中無休 ※正月三が日のみお休み)  
中野杉並店 tel 03-5356-8930 fax 03-5356-8931  
練馬和光店 tel 03-6904-5856 fax 03-6904-5857  
飯田橋店 tel 03-5976-3341 fax 03-5981-9019  
浅草店 tel 03-6912-1322 fax 03-6912-1347  
まごころ弁当 <http://fancytable.co.jp>

カロリー調整食 栄養成分表 代表的なおかずの栄養成分表です

まごころ弁当 中野杉並店 tel 03-5356-8930 練馬和光店 tel 03-6904-5856 飯田橋店 tel 03-5976-3341 浅草店 tel 03-6912-1322 http://fancytable.co.jp	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	灰分	無機質										ビタミン												脂肪酸			コレステロール	食物繊維(総量)	食塩相当量	
						ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	銅	マンガン	(レチノール) A	(カロテン) A	(レチノール当量) A	D	E	K	B1	B2	ナイアシン	B6	B12	葉酸	パントテン酸	C	飽和	一価不飽和				多価不飽和
献立	kcal	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	μg	μg	mg	mg	g	g	g	mg	g	g		
肉団子の黒酢あん	256	14.3	11.8	22.5	3.3	857	416	89	46	165	1.4	1.1	0.13	0.39	12	640	119	1.0	1.4	42	0.14	0.12	3.5	0.34	0.1	66	0.88	31	3.06	4.35	3.07	30	2.9	2.2
味噌かつ	254	10.7	11.4	26.7	3.2	850	414	100	42	191	1.9	1.1	0.13	0.23	4	1,916	323	1.0	2.6	129	0.29	0.11	2.1	0.18	0.2	75	0.61	17	1.83	2.66	5.77	21	4.3	2.2
さんまの蒲焼風	253	8.5	11.4	28.8	2.4	598	355	69	33	128	1.5	0.7	0.10	0.32	7	1,499	257	8.0	3.1	64	0.05	0.15	2.7	0.27	5.2	70	0.58	29	2.03	4.06	3.27	21	3.6	1.6
鶏肉の照焼き	264	15.8	14.1	15.4	2.6	624	382	53	34	189	1.2	1.8	0.10	0.12	32	1,587	297	0.0	1.2	114	0.13	0.21	6.0	0.19	0.6	50	1.90	8	3.88	6.23	2.66	85	2.0	1.8
スパイシーチキン	257	16.1	15.3	11.7	2.4	540	438	31	36	179	0.9	1.6	0.09	0.13	32	418	102	0.0	1.5	92	0.11	0.20	4.7	0.26	0.3	60	1.75	33	4.09	6.78	2.56	81	2.4	1.5
ヒレカツ&オムレツ	263	9.2	12.7	27.4	2.8	814	272	39	29	149	1.2	1.0	0.12	0.27	28	1,787	326	0.0	2.7	55	0.18	0.16	1.4	0.16	0.2	73	0.81	16	2.23	3.74	5.01	84	2.8	2.1
チキン&ハンバーグ	256	14.2	11.5	23.1	2.7	614	441	76	45	178	1.3	1.4	0.14	0.34	30	3,036	536	0.0	1.5	95	0.15	0.18	4.5	0.27	0.2	71	1.36	9	3.47	4.71	2.06	53	3.2	1.6
牛すき煮	241	8.0	13.9	20.2	2.6	602	439	77	37	112	1.3	1.5	0.08	0.26	12	2,297	395	0.0	2.1	111	0.07	0.11	2.4	0.20	0.4	84	0.58	19	5.58	6.33	0.45	25	4.1	1.5
豚の生姜焼き	232	13.1	14.2	12.9	3.0	727	415	85	45	164	1.2	1.4	0.10	0.44	3	191	35	0.0	1.2	58	0.40	0.15	4.8	0.28	0.1	70	1.00	30	4.44	4.75	3.69	29	2.7	1.8
たらと小松菜の柚子おろしあん	244	12.0	10.3	24.6	3.0	679	402	105	43	211	1.4	0.9	0.11	0.40	32	1,354	258	0.0	2.1	84	0.09	0.12	1.5	0.09	1.4	63	0.56	10	2.28	2.28	4.64	31	3.1	1.7
さわらの西京焼き	242	16.9	8.9	23.0	3.7	667	709	99	55	232	2.3	1.3	0.14	0.38	8	2,003	342	4.0	2.6	115	0.14	0.28	7.4	0.36	3.0	84	1.39	22	1.61	2.94	2.76	42	4.4	1.7
さばの味噌煮	262	17.8	11.7	19.0	3.1	741	447	43	45	218	1.5	1.0	0.11	0.14	17	536	106	8.0	1.2	20	0.14	0.22	8.2	0.41	7.5	42	0.75	8	2.79	3.18	2.99	46	2.0	1.9
鶏の唐揚げ	262	19.9	10.8	16.5	2.8	518	579	48	52	226	1.2	2.3	0.11	0.18	15	925	169	0.0	1.9	83	0.16	0.23	5.5	0.29	0.4	69	2.05	21	2.16	3.14	4.17	81	2.8	1.4
つくねと大根の煮物	243	13.8	7.9	27.7	3.4	771	589	109	58	161	2.1	1.1	0.13	0.35	12	2,123	366	0.0	1.9	30	0.12	0.13	3.8	0.33	0.1	65	0.94	17	2.49	3.08	1.39	28	4.6	2.0
油淋鶏	250	18.8	9.7	21.1	3.3	618	607	93	52	221	2.6	2.1	0.11	0.24	15	2,138	371	0.0	3.0	154	0.12	0.27	5.5	0.31	0.3	84	2.04	41	2.29	2.87	3.37	79	3.3	1.6
ビーフシチュー	259	8.4	17.2	16.6	3.0	766	423	44	33	119	1.1	1.3	0.10	0.32	19	1,679	299	0.0	2.2	46	0.08	0.09	2.3	0.25	0.4	77	0.73	19	5.44	6.28	2.94	27	3.2	1.9
白身魚の甘酢あん	250	11.9	8.6	30.6	2.7	547	465	99	45	198	1.4	0.7	0.15	0.40	25	1,856	334	0.0	2.9	116	0.11	0.15	1.5	0.14	1.7	57	0.83	12	1.38	2.26	4.06	33	3.3	1.4
デミグラスハンバーグ	241	12.0	12.4	19.7	3.2	777	455	92	46	197	1.3	0.9	0.17	0.34	25	170	53	0.0	0.9	34	0.13	0.12	2.8	0.29	0.1	66	0.85	11	3.70	4.21	1.98	28	3.2	2.0
鶏肉の甘酢あんかけ	248	8.6	12.4	25.0	2.7	695	384	34	33	132	0.9	0.6	0.07	0.20	14	481	94	2.0	2.2	57	0.07	0.10	3.7	0.26	0.1	69	1.00	30	1.98	5.59	3.72	38	2.4	1.8
ホイコーロー	241	10.6	15.1	14.4	2.6	663	393	50	31	144	0.9	1.0	0.12	0.19	8	260	51	0.0	2.1	79	0.19	0.09	2.3	0.22	0.4	96	0.70	47	4.37	5.56	3.29	62	2.6	1.7
イタリアンハンバーグ	264	14.2	12.2	23.9	3.3	788	513	102	51	247	1.5	1.1	0.19	0.43	17	605	118	0.0	1.6	49	0.17	0.13	3.5	0.35	0.4	74	1.10	23	3.23	4.82	2.10	33	3.8	2.0
豚肉のねぎ塩焼肉	250	11.9	12.8	19.1	2.5	592	426	49	34	135	0.6	1.1	0.08	0.25	3	1,068	181	0.0	1.1	43	0.42	0.11	4.5	0.29	0.2	63	0.90	28	4.58	4.96	2.17	33	2.6	1.7
鶏肉とカシューナッツ炒め	263	9.9	13.7	24.1	2.7	603	395	60	38	158	1.2	0.7	0.16	0.23	13	737	136	3.0	2.1	54	0.10	0.08	4.2	0.29	0.1	40	1.12	19	2.34	7.21	3.05	28	2.5	1.5
肉じゃが	233	8.6	12.3	20.0	3.1	712	442	91	32	143	1.9	1.4	0.11	0.21	29	2,654	471	1.0	1.4	117	0.09	0.15	2.0	0.24	0.5	63	0.78	24	4.17	5.37	1.11	86	2.9	1.8
厚揚げとなすの四川風	249	10.6	12.2	24.1	3.1	679	450	129	50	154	1.8	1.4	0.16	0.65	3	1,736	292	1.0	2.5	27	0.20	0.11	1.7	0.20	0.1	50	0.67	16	2.72	3.28	4.21	15	3.6	1.7
酢豚	253	9.3	11.8	27.7	2.8	609	482	75	34	162	1.3	1.3	0.12	0.33	5	2,389	403	0.0	2.4	88	0.25	0.12	2.3	0.24	0.1	59	0.92	17	2.46	5.25	2.88	22	3.9	1.5
チンジャオロースー	246	10.9	15.1	16.0	3.2	866	387	35	29	131	0.7	1.2	0.07	0.38	4	468	82	0.0	2.4	36	0.40	0.12	3.6	0.27	0.2	44	0.68	24	3.59	5.30	4.66	35	2.5	2.2
彩りカルビ焼き	238	10.6	11.9	21.6	3.1	788	477	46	41	133	1.1	2.4	0.10	0.29	4	1,111	189	0.0	2.5	34	0.09	0.12	2.7	0.34	0.5	77	0.70	46	4.64	3.99	1.64	26	3.6	2.0
豆腐ハンバーグ	245	8.0	14.2	21.4	3.3	780	386	158	43	141	2.4	0.9	0.14	0.54	3	1,293	219	0.0	2.7	77	0.13	0.08	2.6	0.16	0.2	51	0.82	13	2.32	3.78	6.84	13	3.7	2.0
韓国風牛肉と春雨炒め	252	8.6	14.2	21.7	2.8	669	391	73	40	135	1.1	1.5	0.09	0.22	7	684	121	0.0	0.8	41	0.08	0.13	2.2	0.21	0.4	66	0.62	25	4.56	6.16	1.90	21	2.9	1.7
かつとじ煮	257	8.3	14.3	22.7	2.7	774	272	41	26	125	0.8	1.0	0.09	0.31	16	380	79	0.0	2.5	48	0.17	0.12	1.7	0.14	0.2	57	0.75	20	2.89	4.05	5.97	57	2.6	2.0
八宝菜	234	6.5	14.1	19.3	2.3	603	357	37	26	99	0.8	0.9	0.07	0.34	3	638	109	1.0	1.2	16	0.20	0.08	2.3	0.20	0.1	50	0.70	20	4.29	5.58	2.99	20	3.6	1.5
マヨたまフライ	250	7.5	15.2	21.2	2.2	589	287	45	25	126	1.0	1.0	0.10	0.21	20	3,136	543	1.0	3.5	69	0.16	0.17	3.6	0.16	0.6	83	1.21	46	2.64	4.87	6.08	72	3.5	1.5
豆腐の肉味噌だれ	230	9.2	12.4	19.4	2.8	741	369	64	55	117	1.8	0.7	0.14	0.26	10	230	48	2.0	2.3	55	0.06	0.09	1.6	0.14	0.1	68	0.74	22	2.40	4.32	4.34	18	2.5	1.9
赤魚の煮付け	222	12.4	8.8	22.2	2.8	556	503	97	40	178	1.2	0.9	0.08	0.17	14	2,602	448	1.0	1.8	130	0.10	0.14	2.6	0.17	0.9	68	0.88	14	1.60	2.88	3.13	40	3.0	1.4
さばの照焼き	246	14.5	12.3	18.0	3.2	765	407	87	48	195	1.9	1.2	0.17	0.30	10	2,127	365	5.0	1.8	97	0.12	0.16	5.7	0.27	8.0	63	0.71	8	2.84	3.62	3.30	40	3.4	1.9
鶏肉と根菜の煮物	262	12.0	8.6	33.3	3.3	610	631	115	56	179	2.4	1.4	0.16	0.42	25	3,115	544	1.0	1.4	125	0.12	0.17	3.4	0.24	0.3	87	1.52	19	2.49	3.79	1.41	56	4.9	1.5
白身魚の天ぷら和風あん	264	8.5	17.2	18.2	3.1	743	421	74	44	107	1.8	0.5	0.06	0.25	11	593	110	0.0	3.4	48	0.06	0.10	1.6	0.10	0.2	49	0.53	6	2.61	4.21	8.77	19	3.2	1.9
和風炊き合せ	254	9.8	13.7	24.1	2.8	576	451	123	49	156	1.7	1.2	0.16	0.52	1	3,299	551	1.0	3.7	94	0.18	0.16	2.2	0.16	0.0	88	0.88	26	2.25	3.88	6.22	5	4.8	1.5
いわしの生姜煮	244	15.5	11.0	19.1	3.0	685	401	118	50	221	2.2	1.2	0.16	0.54	24	2,961	518</																	

# カロリー調整食 アレルギー食品一覧表

代表的なおかずに含まれるアレルギー食品一覧表です

献立	卵	乳	小麦	牛肉	さば	えび	かに	いか	大豆	鶏肉	豚肉	りんご	ゼラチン	ごま	カシューナッツ
肉団子の黒酢あん															
味噌かつ															
さんまの蒲焼風															
鶏肉の照焼き															
スパイシーチキン															
ヒレカツ&オムレツ															
チキン&ハンバーグ															
牛すき煮															
豚の生姜焼き															
たらと小松菜の柚子おろしあん															
さわらの西京焼き															
さばの味噌煮															
鶏の唐揚げ															
つくねと大根の煮物															
油淋鶏															
ビーフシチュー															
白身魚の甘酢あん															
デミグラスハンバーグ															
鶏肉の甘酢あんかけ															
ホイコーロー															
イタリアンハンバーグ															
豚肉のねぎ塩焼肉															
鶏肉とカシューナッツ炒め															
肉じゃが															
厚揚げとなすの四川風															
酢豚															
チンジャオロースー															
彩りカルビ焼き															
豆腐ハンバーグ															
韓国風牛肉と春雨炒め															
かつとじ煮															
八宝菜															
マヨたまフライ															
豆腐の肉味噌だれ															
赤魚の煮付け															
さばの照焼き															
鶏肉と根菜の煮物															
白身魚の天ぷら和風あん															
和風炊き合せ															
いわしの生姜煮															
にしんの南蛮漬け															
山形風いも煮															

該当食材の除去やおかずの差し替えなど無料に対応いたします。ただし、様々な食材を同一工場加工・調理しておりますので、完全なアレルギー対応はできません。

まごころ弁当 中野杉並店(tel 03-5356-8930) 練馬和光店(tel tel 03-6904-5856) 飯田橋店(tel 03-5976-3341) 浅草店(tel 03-6912-1322) <http://fancytable.co.jp>