



日替わり5日間コース(1人用) **3,450円** (税込) 曜日を選べるコース(1食あたり) **730円** (税込)

- 5/6 月・祝** **サンマの煮付け** ※サンマの骨は数らかく仕上げてありますが、ご注意ください。
- 肉団子の黒酢ソース
 - キャベツと竹輪のポン酢炒め
 - さつま芋とそぼろのピリ辛サラダ
 - ブロッコリーのごま和え

5/7 火 **あさり入り豚肉と厚揚げの炒め物**

あさりを使用した新メニューです！



- 小籠包
- なすの南蛮風
- 豆のごま和えサラダ
- 人参とツナの炒め物

5/8 水 **肉じゃがコロケ**

- 鶏肉と蓮根のさっぱり炒め
- 人参の粒マスタードサラダ
- きゅうりとカニ風味かまぼこの中華和え
- キャベツのカレー炒め

5/9 木 **プリの照り焼き**

- 豚しゃぶ ぽん酢だれ
- ほうれん草と薄揚げのからし和え
- じゃが芋のそぼろ炒め
- 大根と人参の煮物

5/10 金 **牛肉のオイスター炒め**

- 枝豆いなの煮物
- 豆腐と野菜の煮物
- じゃが芋のシャキシャキサラダ
- ほうれん草とコーンの炒め物

5/11 土 **鶏肉のデミソース**

- がんとどき きのこあん
- ほうれん草の白和え
- 水くわいのトマトソース
- 切干大根のもろみ生姜煮

5/12 日 **豚肉と野菜のさっぱり煮**

- 里芋と南瓜の煮物
- 豆腐そぼろの炒り煮
- ブロッコリーとハムのサラダ
- 枝豆のだし煮



日替わり5日間コース(1人用) **3,400円** (税込) 曜日を選べるコース(1食あたり) **720円** (税込)

- 5/6 月・祝** **ビーフシチュー**
- 白飯
 - 花がんとじゃが芋のコンソメ煮
 - 豆豆サラダ
 - 昆布煮

5/7 火 **アジフライ ごまたっぷりソース**

- 高菜ご飯
- 根菜とひき肉の煮物
- ブロッコリーと人参の白和え
- 煮豆

5/8 水 **豚肉の旨煮**

- 白飯
- こうや豆腐のゆず風味玉子あんかけ
- ブロッコリーとコーンのソテー
- 人参と薄揚げの金平

5/9 木 **鶏肉の甘酢だれ**

- 白飯
- 切干大根の中華風煮物
- キャベツと人参のツナサラダ
- いんげんとたけのこの和え物

5/10 金 **赤魚の煮付け**

- たけのこ 姫皮とわかめのご飯
- 豚肉と野菜の高菜炒め
- さつま芋サラダ
- 大根と人参の煮物

5/11 土 **牛肉としらたきの煮物**

- 白飯
- 加賀揚げ
- 塩昆布のポテトサラダ
- ほうれん草と薄揚げの和え物

5/12 日 **イワシの梅煮** ※イワシの骨は数らかく仕上げてありますが、ご注意ください。

- 白飯
- なすと豆のひき肉あん
- ほうれん草と白菜の黒ごま和え
- さつま芋の甘煮



日替わり5日間コース(1人用) **3,950円** (税込) 曜日を選べるコース(1食あたり) **830円** (税込)

- 5/6 月・祝** **祝日 振替休日**

5/7 火 **鶏肉と玉子の親子煮風**

あさりを使用した新メニューです！



- なすの南蛮風
- 豆のごま和えサラダ
- 人参とツナの炒め物

5/8 水 **イカと牛肉のあごだし煮**

- 里芋コロケ
- 人参の粒マスタードサラダ
- きゅうりとカニ風味かまぼこの中華和え
- キャベツのカレー炒め

5/9 木 **豚肉と野菜の和風煮**

- プリの照り焼き
- ほうれん草と薄揚げのからし和え
- じゃが芋のそぼろ炒め
- 大根と人参の煮物

5/10 金 **牛肉のオイスター炒め**

- カツオフライ ※ソース小袋付
- 豆腐と野菜の煮物
- じゃが芋のシャキシャキサラダ
- ほうれん草とコーンの炒め物

5/11 土 **鶏肉のデミソース**

- がんとどき きのこあん
- ほうれん草の白和え
- 水くわいのトマトソース
- 切干大根のもろみ生姜煮

5/12 日 **豚肉と野菜のさっぱり煮**

- 豆腐と野菜の煮物
- じゃが芋のシャキシャキサラダ
- ほうれん草とコーンの炒め物

まごころお弁当

野菜量 **120g以上** ※ たんぱく質 **15g基準** ※ 食塩相当量 **3.0g以下** ※

1食分の野菜がとれる! UP! さらに調整しました!

※5日間コース平均

●食塩相当量、野菜量、たんぱく質量は1食あたりの数値です。

●野菜量には、いも類、きのこ類、豆類、海藻類を含みます。

●栄養成分値、野菜量は献立作成時の計算値です。目安の数値としてお考えください。



日替わり5日間コース(1人用) **2,950円** (税込) 曜日を選べるコース(1食あたり) **630円** (税込)

- 5/6 月・祝** **祝日 振替休日**

5/7 火 **アジフライ ごまたっぷりソース**

- 根菜とひき肉の煮物
- ブロッコリーと人参の白和え
- 煮豆

5/8 水 **豚肉の旨煮**

- こうや豆腐のゆず風味玉子あんかけ
- ブロッコリーとコーンのソテー
- 人参と薄揚げの金平

5/9 木 **鶏肉の甘酢だれ**

- 切干大根の中華風煮物
- キャベツと人参のツナサラダ
- いんげんとたけのこの和え物

5/10 金 **赤魚の煮付け**

- 豚肉と野菜の高菜炒め
- さつま芋サラダ
- 大根と人参の煮物

5/11 土 **鶏肉のデミソース**

- がんとどき きのこあん
- ほうれん草の白和え
- 水くわいのトマトソース
- 切干大根のもろみ生姜煮

5/12 日 **豚肉と野菜のさっぱり煮**

- 豆腐と野菜の煮物
- じゃが芋のシャキシャキサラダ
- ほうれん草とコーンの炒め物

お弁当・お惣菜にあわせてどうぞ

常溫 レンジ調理 温熱

パックごはん 5食セット 150g/1食 **690円** (税込)

常溫 秋田県産あきたこまち 無洗米/2kg **1,600円** (税込)

※写真はイメージです。



日替わり5日間コース(1人用) **2,950円** (税込) 曜日を選べるコース(1食あたり) **630円** (税込)

- 5/6 月・祝** **祝日 振替休日**

5/7 火 **肉団子の春雨あんかけ**

- 白飯
- 豚肉とこうや豆腐の肉豆腐風
- ブロッコリーと人参の白和え
- 煮豆

5/8 水 **豚肉の旨煮**

- 白飯
- こうや豆腐のゆず風味玉子あんかけ
- ブロッコリーとベーコンのソテー
- 人参と薄揚げの煮物

5/9 木 **新 チキンフリッタータルタルソース**

- 白飯
- じゃが芋とツナの和え物
- キャベツとレーズンの甘酢和え
- ほうれん草と切干大根のわさび醤油和え

5/10 金 **サワラの西京焼き**

- 白飯
- 豚肉と野菜の高菜炒め
- さつま芋サラダ
- 大根と人参の煮物

5/11 土 **鶏肉のデミソース**

- がんとどき きのこあん
- ほうれん草の白和え
- 水くわいのトマトソース
- 切干大根のもろみ生姜煮

5/12 日 **豚肉と野菜のさっぱり煮**

- 豆腐と野菜の煮物
- じゃが芋のシャキシャキサラダ
- ほうれん草とコーンの炒め物



日替わり5日間コース(1人用) **2,200円** (税込) 曜日を選べるコース(1食あたり) **440円** (税込)

- 5/6 月・祝** **祝日 振替休日**

5/7 火 **肉団子の春雨あんかけ**

- 白飯
- ブロッコリーと人参の白和え
- 煮豆

5/8 水 **豚肉の旨煮**

- 白飯
- ブロッコリーとベーコンのソテー
- 人参と薄揚げの煮物

5/9 木 **新 チキンフリッタータルタルソース**

- 白飯
- じゃが芋とツナの和え物
- ほうれん草と切干大根のわさび醤油和え

5/10 金 **サワラの西京焼き**

- 白飯
- 豚肉と野菜の高菜炒め
- 大根と人参の煮物

5/11 土 **鶏肉のデミソース**

- がんとどき きのこあん
- ほうれん草の白和え
- 水くわいのトマトソース
- 切干大根のもろみ生姜煮

5/12 日 **豚肉と野菜のさっぱり煮**

- 豆腐と野菜の煮物
- じゃが芋のシャキシャキサラダ
- ほうれん草とコーンの炒め物

毎日おいしいおみそ汁

常溫 20食入 4種類×5食入

食塩相当量:1食あたり1.1g

●とうふ ●油あげ ●長ねぎ ●オクラ **700円** (税込)

※写真は、具「長ねぎ」のイメージです。

野菜・果物をとろう! 食べる健康習慣シリーズ

日替わり5日間コース(1人用) **1,600円** (税込) 曜日を選べるコース(1食あたり) **320円** (税込) 週1日間からご利用いただけます。 ※単品ではご注文できません。

野菜を食べる健康習慣

- 5/6 月・祝** **祝日 振替休日**

- 5/7 火** ●豆腐とオクラの温やっこ ●ごぼうとキャベツのツナサラダ ●いんげんと椎茸の和風煮

- 5/8 水** ●もやしと人参の塩昆布おかか和え ●ピーズのポテトサラダ ●野菜のチンジャオロース風

- 5/9 木** ●揚げなすの甘辛味噌だれ ●人参とレーズンのラベ ●南瓜と大豆のひじき煮

- 5/10 金** ●白菜とツナのピリ辛炒め ●切干大根とカニ風味かまぼこの酢の物 ●花野菜のピーナッツ和え

サラダを食べる健康習慣

- 5/6 月・祝** **祝日 振替休日**

- 5/7 火** ●ロメインレタスと白菜のシーザーサラダ ※シーザードレッシング小袋付

- 5/8 水** ●カラフル野菜とコーンのサラダ ※ごまドレッシング小袋付

- 5/9 木** ●10種の雑穀とキャベツの彩りサラダ ※クリーミーサウザンドレッシング小袋付

- 5/10 金** ●紅芯大根とフライドオニオンのパリパリサラダ ※ずりおろし野菜ドレッシング小袋付

※ドレッシング小袋は内容が変更になる場合があります。

フルーツを食べる健康習慣

- 5/6 月・祝** **祝日 振替休日**

- 5/7 火** ●パイナップル

- 5/8 水** ●メロン・オレンジ

- 5/9 木** ●緑ぶどう・パイナップル

- 5/10 金** ●パイナップル・メロン・オレンジ

●柑類類・ぶどうは種が入る場合があります。ご注意ください。

●ぶどうは、のどに詰まらせないように、よく噛んで召し上がってください。

●メロンは季節により赤肉メロン・緑肉メロンのどちらかをお届けします。

まごころプラス

日替わり5日間コース(1人用) **1,600円** (税込) 曜日を選べるコース(1食あたり) **320円** (税込)

- 5/6 月・祝** **祝日 振替休日**

- 5/7 火** ●ヤンニョムチキン (韓国風チキン)

- 5/8 水** ●ハンバーグ 葉大根入りおろしソース

- 5/9 木** ●オムレツの明太風味ツナマヨ

- 5/10 金** ●豚肉とチンゲン菜の醤油炒め

※密封性の高い容器のため、必ずフタをずらして電子レンジで温めてください。

まごころランチ

日替わり5日間コース(1人用) **2,150円** (税込) 曜日を選べるコース(1食あたり) **430円** (税込)

- 5/6 月・祝** **祝日 振替休日**

- 5/7 火** ●ヤンニョムチキン (韓国風チキン) ●ごぼうとキャベツのツナサラダ ●いんげんと椎茸の和風煮

- 5/8 水** ●ハンバーグ 葉大根入りおろしソース ●ピーズのポテトサラダ ●野菜のチンジャオロース風

- 5/9 木** ●新 オムレツの明太風味ツナマヨ ●人参とレーズンのラベ ●南瓜と大豆のひじき煮

- 5/10 金** ●豚肉とチンゲン菜の醤油炒め ●切干大根とカニ風味かまぼこの酢の物 ●花野菜のピーナッツ和え

お弁当・お惣菜 WEBアンケートにご協力をお願いします。

献立に対するお客さまの率直なご意見をお聞かせください。お持ちのスマートフォンからバーコードを読み取っていただきますとアンケートにアクセスできます。簡単なアンケートになりますので、数分で回答できます。ご協力をお願いします。 ●こちらのアンケートは5月6日(月)～5月12日(日)の献立についてご回答ください。

お客さまからの声

お客さまよりお寄せいただいたご意見をピックアップしてお答えしています。こちらよりご覧ください。

◎お召し上げの際は、よく噛んでのどに詰まらせないようにご注意ください。◎肉類や魚介類は骨に注意して召し上がってください。◎加熱後、ソースまたはスープが高温になりますのでやけどにご注意ください。◎卵、豆類、肉類、魚介類などの食材は電子レンジの過加熱により破裂の恐れがありますのでご注意ください。調味料等の小袋は、必ず取り出してから温めてください。◎加熱後は容器が熱くなる場合がありますので、電子レンジから取り出す際は、やけどにご注意ください。◎パッケージに記載の電子レンジの温め時間でも冷たい部分がある場合は加熱しすぎに注意して、10秒ずつ追加加熱をしてください。◎食事療法をされている方は、事前に医療機関にご相談ください。◎「曜日を選べるコース」の価格については「まごころスタッフ」までお問い合わせください。◎「曜日を選べるコース」は一部対象外の地域がございます。◎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。◎栄養成分値は、当日のお弁当・お惣菜に記載されている一括表示をご確認ください。●写真はすべてイメージです。食器類は付いておりません。