

**まごころおやすみ**  
日替わり5日間コース(1人用) 3,450円(税込) 曜日を选べるコース(1食あたり) 730円(税込)

8/18(月) **鶏肉とヤングコーンのバター醤油炒め**  
●メンチカツ  
●しらすと野菜の炒め物  
●豆サラダ  
●大根のナムル

8/19(火) **サーモンの塩焼き**  
●豚肉と温野菜のツナカレー  
●花野菜のチーズ入りポテトサラダ  
●ほうれん草と竹輪の和え物  
●もやしと人参のポン酢和え

8/20(水) **和風ハンバーグ**  
●じゃが芋と豆の煮物  
●なすとベーコンのコンソメ炒め  
●大根と人参のごま酢和え  
●昆布煮

8/21(木) **エビチリ**  
●ゆで豚とわかめのサラダ ※ごまドレッシング小袋付  
●大豆と彩り野菜の味噌炒め  
●さつま芋とそぼろのピリ辛サラダ  
●チンゲン菜と人参のナムル

8/22(金) **牛肉と野菜の焼肉風**  
●肉しゅうまい  
●彩り切干大根  
●南瓜とひよこ豆のピーナツ和え  
●いんげんとコーンの炒め物

8/23(土) **豚肉と玉ねぎのポン酢炒め 大根おろし添え**  
●里芋と南瓜の煮物  
●ほうれん草と玉子の和風和え  
●キャベツと椎茸の中華炒め  
●大豆ひじき

8/24(日) **鶏肉の和風トマト煮**  
●がんもどききのこあん  
●蓮根の真砂和え  
●大根のカラフルマリネ  
●キャベツのしば漬け和え

**まごころ御膳**  
日替わり5日間コース(1人用) 3,550円(税込) 曜日を选べるコース(1食あたり) 750円(税込)

8/18(月) **アジの塩こうじ焼き**  
●白飯  
●豚肉とこや豆腐の肉豆腐風  
●なすの生姜風味  
●つきこんにゃくの真砂和え

8/19(火) **あさりのクリームソース**  
●カニ風味かまぼことコーンの洋風ご飯  
●鶏肉とキャベツのコンソメ炒め  
●ブロッコリーとレーズンのナッツサラダ  
●いんげんのごま和え

8/20(水) **鶏肉と玉子の炒め物**  
●白飯  
●野菜コロッケ  
●なますのゆず風味  
●ひじきと枝豆の炒り煮

8/21(木) **豚肉となすの和風炒め煮**  
●白飯  
●野菜の炊き合わせ  
●キャベツと蒸し鶏の味噌マヨサラダ  
●ブロッコリーのごま和え

8/22(金) **エビカツ**  
●しば漬け青菜ご飯  
●鶏肉の甘酢あん  
●青菜とカニ風味かまぼこの和え物  
●キャベツのカレー炒め

8/23(土) **牛肉のゆず味噌ソースがけ**  
●白飯  
●大根のそぼろあんかけ  
●大豆とひじきのわさびマヨ和え  
●ほうれん草とコーンの炒め物

8/24(日) **国産イワシの梅煮**  
●白飯  
●豆腐と野菜の生姜風味  
●ブロッコリーとハムのサラダ  
●小松菜ときのこの和え物

**まごころタブル**  
日替わり5日間コース(1人用) 3,950円(税込) 曜日を选べるコース(1食あたり) 830円(税込)

8/18(月) **玉子焼き 甘酢あん & 鶏肉とヤングコーンのバター醤油炒め**  
●しらすと野菜の炒め物  
●豆サラダ  
●大根のナムル

8/19(火) **豚肉と高菜の炒め物 & サーモンの塩焼き**  
●花野菜のチーズ入りポテトサラダ  
●ほうれん草と竹輪の和え物  
●もやしと人参のポン酢和え

8/20(水) **和風ハンバーグ & ホタテと野菜の和風煮**  
●なすとベーコンのコンソメ炒め  
●大根と人参のごま酢和え  
●昆布煮

8/21(木) **鶏肉のチャブチェ風 & エビチリ**  
●大豆と彩り野菜の味噌炒め  
●さつま芋とそぼろのピリ辛サラダ  
●チンゲン菜と人参のナムル

8/22(金) **牛肉と野菜の焼肉風 & ホッケの塩焼き**  
●彩り切干大根  
●肉しゅうまい  
●いんげんとコーンの炒め物

**まごころ手鞠**  
日替わり5日間コース(1人用) 2,950円(税込) 曜日を选べるコース(1食あたり) 630円(税込)

8/18(月) **アジの塩こうじ焼き**  
●豚肉とこや豆腐の肉豆腐風  
●なすの生姜風味  
●つきこんにゃくの真砂和え

8/19(火) **あさりのクリームソース**  
●鶏肉とキャベツのコンソメ炒め  
●ブロッコリーとレーズンのナッツサラダ  
●いんげんのごま和え

8/20(水) **鶏肉と玉子の炒め物**  
●野菜コロッケ  
●じゃが芋とゆず風味  
●ひじきと枝豆の炒り煮

8/21(木) **豚肉となすの和風炒め煮**  
●野菜の炊き合わせ  
●キャベツと蒸し鶏の味噌マヨサラダ  
●ブロッコリーのごま和え

8/22(金) **エビカツ**  
●鶏肉の甘酢あん  
●青菜とカニ風味かまぼこの和え物  
●キャベツのカレー炒め

**まごころ小箱**  
日替わり5日間コース(1人用) 3,100円(税込) 曜日を选べるコース(1食あたり) 660円(税込)

8/18(月) **サワラの西京焼き**  
●白飯  
●切干大根のチャブチェ風  
●なすの生姜風味  
●カリフラワーの真砂和え

8/19(火) **鶏肉とキャベツのコンソメ炒め**  
●白飯  
●ほうれん草のクリームソース  
●ブロッコリーとレーズンのナッツサラダ  
●いんげんとツナのナムル

8/20(水) **肉詰めいなりの煮物**  
●白飯  
●じゃが芋といんげんのあおさ炒め  
●なますのゆず風味  
●ひじきと枝豆の炒り煮

8/21(木) **豚肉となすの和風炒め煮**  
●白飯  
●大根と人参の炊き合わせ  
●キャベツと蒸し鶏の味噌マヨサラダ  
●ブロッコリーのごま和え

8/22(金) **エビカツ**  
●白飯  
●鶏肉の甘酢あん  
●青菜とカニ風味かまぼこの和え物  
●キャベツのカレー炒め

**まごころ小箱四**  
日替わり5日間コース(1人用) 2,350円(税込) 曜日を选べるコース(1食あたり) 470円(税込)

8/18(月) **サワラの西京焼き**  
●白飯  
●なすの生姜風味  
●カリフラワーの真砂和え

8/19(火) **鶏肉とキャベツのコンソメ炒め**  
●白飯  
●ほうれん草のクリームソース  
●ブロッコリーとレーズンのナッツサラダ  
●いんげんとツナのナムル

8/20(水) **肉詰めいなりの煮物**  
●白飯  
●じゃが芋といんげんのあおさ炒め  
●ひじきと枝豆の炒り煮

8/21(木) **豚肉となすの和風炒め煮**  
●白飯  
●大根と人参の炊き合わせ  
●ブロッコリーのごま和え

8/22(金) **エビカツ**  
●白飯  
●青菜とカニ風味かまぼこの和え物  
●キャベツのカレー炒め

WEBアンケート  
お弁当・お惣菜  
毎日の献立に対するお客様の率直なお声をお待ちしております！  
こちらから！  
毎月抽選で100名さまにQUOカードpay 500円分プレゼント！

**商品紹介** 野菜を食べる健康習慣  
「野菜を食べる健康習慣」は、皆さまの健康づくりの一助になればとの思いから、2020年10月に販売を開始した商品です。野菜が主役の3種類のお惣菜セットで、日々の野菜の摂取量が気になる方におすすめです。上の献立表6商品とは少し違う、特徴的な食材や調味もお楽しみいただけます。ぜひお試しください！  
8月31日はやさいの日  
※写真の献立は参考です

**野菜をおいしく上手に食べましょう♪**  
「野菜を食べる健康習慣」は、皆さまの健康づくりの一助になればとの思いから、2020年10月に販売を開始した商品です。野菜が主役の3種類のお惣菜セットで、日々の野菜の摂取量が気になる方におすすめです。上の献立表6商品とは少し違う、特徴的な食材や調味もお楽しみいただけます。ぜひお試しください！

十勝バターデニッシュ  
チョコデニッシュ  
あんぱん ●クリームパン  
北海道ミルクデニッシュ  
常温  
天然酵母パン  
5個入 990円(税込)  
10個入 1,700円(税込)  
※各種2個ずつ入り

**NEW!** まごころ朝ごはん  
日替わり5日間コース(1人用) 1,600円(税込) 曜日を选べるコース(1食あたり) 320円(税込)  
お届け日 朝食

8/18(月) **ミートグラタン風**  
●紫キャベツのコールスローサラダ

8/19(火) **国産りんご使用! 豚肉のおろしりんごソース**  
●切干大根の青じそサラダ

8/20(水) **チーズオムレツ&野菜オムレツ**  
●野菜のトマト煮

8/21(木) **豚肉とこや豆腐の肉豆腐風**  
●あおさのポテトサラダ

8/22(金) **ウインナー**  
●野菜入りスクランブルエッグ

**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) 曜日を选べるコース(1食あたり) 430円(税込)

8/18(月) **豚肉の香味ソース**  
●野菜の明太風味マヨサラダ  
●ほうれん草とカニ風味かまぼこの中華炒め

8/19(火) **鶏肉の高りコピントマトソース**  
●コールスローサラダ  
●野菜の洋風煮びたし

8/20(水) **牛肉と春雨の中華炒め**  
●パパイアの青じそサラダ  
●蒸し鶏とえのきの塩だれ和え

8/21(木) **肉団子のごま照り**  
●ピーツのポテトサラダ  
●いんげんと椎茸の和風煮

8/22(金) **チキンカツ 枝豆タルタルソース**  
●ブロッコリーとひじきの梅和え  
●大根と薄揚げの生姜炒め

**野菜を食べる健康習慣**  
日替わり5日間コース(1人用) 1,600円(税込) 曜日を选べるコース(1食あたり) 320円(税込)

8/18(月) ●南瓜と大豆のひじき煮  
●野菜の明太風味マヨサラダ  
●ほうれん草とカニ風味かまぼこの中華炒め

8/19(火) ●じゃが芋とブロッコリーのバジルソース  
●コールスローサラダ  
●野菜の洋風煮びたし

8/20(水) ●春雨の中華風味炒め  
●パパイアの青じそサラダ  
●蒸し鶏とえのきの塩だれ和え

8/21(木) ●切干大根とほうれん草の生姜風味  
●ピーツのポテトサラダ  
●いんげんと椎茸の和風煮

8/22(金) ●いんげんと枝豆のバター醤油  
●ブロッコリーとひじきの梅和え  
●大根と薄揚げの生姜炒め

**サラダを食べる健康習慣**  
日替わり5日間コース(1人用) 1,850円(税込) 曜日を选べるコース(1食あたり) 370円(税込)

8/18(月) ●白菜と塩昆布のサラダ  
シーザードレッシング小袋付

8/19(火) ●水菜とサラダチキンの棒棒鶏風サラダ  
ごまドレッシング小袋付

8/20(水) ●枝豆とコーンのサラダ  
すりおろし野菜ドレッシング小袋付

8/21(木) ●ちりめんじゃこと海藻のグリーンサラダ  
中華ドレッシング小袋付

8/22(金) ●3種レタスのチコレギサラダ  
チコレギサラダドレッシング小袋付

**フルーツを食べる健康習慣**  
日替わり5日間コース(1人用) 1,850円(税込) 曜日を选べるコース(1食あたり) 370円(税込)

8/18(月) ●メロン・ぶどう

8/19(火) ●パイン・オレンジ・グレープフルーツ

8/20(水) ●りんご・パイン

8/21(木) ●メロン・ぶどう

8/22(金) ●パイン

**まごころスイーツ**  
日替わり5日間コース(1人用) 1,600円(税込) 曜日を选べるコース(1食あたり) 320円(税込)

8/18(月) 夏だ!海だ! 砂浜ビーチパフェ

8/19(火) ごちそう果実 濃厚マンゴープリン

8/20(水) 甘熟王の塩キャラメルバナナパフェ

8/21(木) わらび餅のクリームあんみつ

8/22(金) ベルギー生チョコプリンのアラモード

●お召し上がりの際は、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、豆腐、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、事前に医療機関にてご相談ください。◎「曜日を选べるコース」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・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。◎月曜日～金曜日の各日、翌日分の朝食をお届けします。◎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。