

まこころおやすみ

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)

8/25月 季節限定 牛肉と冬瓜の煮物

●美幌峠牧場生乳使用 クリームコロッケ ●じゃが芋と人参の金平 ●ブロッコリーと蒸し鶏の和え物 ●煮豆

8/26火 赤魚のみりん焼き

●豚肉と春雨の彩り炒め ●切干大根と枝豆の煮物 ●カニ風味かまぼこのサラダ ●いんげんのごま和え

8/27水 豚肉のザーサイ炒め

●肉団子の黒酢ソース ●ひじきとたけのこの炒め煮 ●さつま芋ときのこのマカロニサラダ ●人参と薄揚げの金平

8/28木 味噌チキンカツ

●豚しゃぶ ポン酢だれ ●豆腐そぼろの炒り煮 ●じゃが芋のシャキシャキサラダ ●白菜とえのきの和え物

8/29金 エビと豚肉のオイスター炒め

●小籠包 ●もろみ醤油を使ったなすとキャベツの味噌炒め ●豆のごま和えサラダ ●つきこんにゃくの真砂和え

8/30土 鶏肉とパプリカの甘酢ソース

●こうや豆腐とこんにゃくの炊き合わせ ●キャベツと人参のツナサラダ ●白だし仕立てのほうれん草と丸天の和え物 ●さつま芋の甘煮

8/31日 豚肉と野菜のだし煮 生姜風味

●枝豆いなの煮物 ●人参と玉子の炒め物 ●いんげんの味噌ビーナッツ和え ●カリフラワーのソテー

まこころ御膳

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)

8/25月 季節限定 ブリの揚げ煮

●白飯 ●ひき肉となすの生姜炒め ●もずく入り春雨サラダ ●ほうれん草のからし和え

8/26火 有機きく芋使用! 牛肉と野菜の炒め物

●ひじきとそぼろのご飯 ●とうもろこし揚げ ●キャベツと薄揚げの和風ナムル ●ブロッコリーのおかか和え

8/27水 鶏の唐揚げ

●白飯 ●玉子といんげんの炒め物 ●小松菜とカニ風味かまぼこの和え物 ●キャベツの塩昆布和え

8/28木 豚肉とお豆のトマト煮

●白飯 ●じゃが芋のポトフ風 ●コールスローサラダ ●わかめとツナの和え物

8/29金 白身魚フライ

●椎茸と昆布のご飯 ●玉子ときらげの中華風 ●シャキシャキごぼうサラダ ●枝豆のだし煮

8/30土 豆腐ハンバーグ 和風ソース

●白飯 ●野菜のピリ辛そぼろ ●蓮根とくらげのごま酢和え ●南瓜とひじきの甘煮

8/31日 イカと春雨の塩こうじ

●白飯 ●白だし仕立てのほうれん草と里芋の炊き合わせ ●とうもろこしの白和え ●白菜のゆず和え

まこころタブル

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)

8/25月 季節限定 牛肉と冬瓜の煮物

●じゃが芋と人参の金平 ●ブロッコリーと蒸し鶏の和え物 ●煮豆 ●国産カツオを使用したカツオフライ ※ソース小袋付

8/26火 ほうれん草ときのこのガリパチキン

●切干大根と枝豆の煮物 ●カニ風味かまぼこのサラダ ●いんげんのごま和え

8/27水 豚肉のザーサイ炒め

●ひじきとたけのこの炒め煮 ●さつま芋ときのこのマカロニサラダ ●人参と薄揚げの金平

8/28木 イカと牛肉のあごだし煮

●豆腐そぼろの炒り煮 ●じゃが芋のシャキシャキサラダ ●白菜とえのきの和え物

8/29金 エビと豚肉のオイスター炒め

●もろみ醤油を使ったなすとキャベツの味噌炒め ●豆のごま和えサラダ ●つきこんにゃくの真砂和え

8/30土 豆腐ハンバーグ 和風ソース

●白飯 ●野菜のピリ辛そぼろ ●蓮根とくらげのごま酢和え ●南瓜とひじきの甘煮

8/31日 イカと春雨の塩こうじ

●白飯 ●白だし仕立てのほうれん草と里芋の炊き合わせ ●とうもろこしの白和え ●白菜のゆず和え

まこころ手鞠

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)

8/25月 季節限定 ブリの揚げ煮

●ひき肉となすの生姜炒め ●もずく入り春雨サラダ ●ほうれん草のからし和え

8/26火 有機きく芋使用! 牛肉と野菜の炒め物

●とうもろこし揚げ ●キャベツと薄揚げの和風ナムル ●ブロッコリーのおかか和え

8/27水 鶏の唐揚げ

●玉子といんげんの炒め物 ●小松菜とカニ風味かまぼこの和え物 ●キャベツの塩昆布和え

8/28木 豚肉とお豆のトマト煮

●じゃが芋のポトフ風 ●コールスローサラダ ●わかめとツナの和え物

8/29金 白身魚フライ

●玉子ときらげの中華風 ●シャキシャキごぼうサラダ ●枝豆のだし煮

8/30土 豆腐ハンバーグ 和風ソース

●白飯 ●野菜のピリ辛そぼろ ●蓮根とくらげのごま酢和え ●南瓜とひじきの甘煮

8/31日 イカと春雨の塩こうじ

●白飯 ●白だし仕立てのほうれん草と里芋の炊き合わせ ●とうもろこしの白和え ●白菜のゆず和え

まこころ小箱

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)

8/25月 季節限定 ブリの照り焼き

●白飯 ●ひき肉となすの生姜炒め ●もずく入り春雨サラダ ●ほうれん草のからし和え

8/26火 牛肉と根菜の炒め物

●白飯 ●海鮮しゅうまい ●キャベツと薄揚げの和風ナムル ●ブロッコリーのおかか和え

8/27水 鶏の唐揚げ

●白飯 ●玉子といんげんの炒め物 ●ほうれん草とベーコンのソテー ●キャベツの塩昆布和え

8/28木 豚肉とお豆のトマト煮

●白飯 ●じゃが芋のポトフ風 ●キャベツとかまぼこの生姜マヨサラダ ●わかめとツナの和え物

8/29金 白身魚フライ

●白飯 ●玉子ときらげの中華風 ●やわらかごぼうサラダ ●枝豆のだし煮

8/30土 豆腐ハンバーグ 和風ソース

●白飯 ●野菜のピリ辛そぼろ ●蓮根とくらげのごま酢和え ●南瓜とひじきの甘煮

8/31日 イカと春雨の塩こうじ

●白飯 ●白だし仕立てのほうれん草と里芋の炊き合わせ ●とうもろこしの白和え ●白菜のゆず和え

まこころ小箱四

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)

8/25月 季節限定 ブリの照り焼き

●白飯 ●ひき肉となすの生姜炒め ●ほうれん草のからし和え

8/26火 牛肉と根菜の炒め物

●白飯 ●海鮮しゅうまい ●キャベツと薄揚げの和風ナムル ●ブロッコリーのおかか和え

8/27水 鶏の唐揚げ

●白飯 ●玉子といんげんの炒め物 ●キャベツの塩昆布和え

8/28木 豚肉とお豆のトマト煮

●白飯 ●キャベツとかまぼこの生姜マヨサラダ ●わかめとツナの和え物

8/29金 白身魚フライ

●白飯 ●やわらかごぼうサラダ ●枝豆のだし煮

8/30土 豆腐ハンバーグ 和風ソース

●白飯 ●野菜のピリ辛そぼろ ●蓮根とくらげのごま酢和え ●南瓜とひじきの甘煮

8/31日 イカと春雨の塩こうじ

●白飯 ●白だし仕立てのほうれん草と里芋の炊き合わせ ●とうもろこしの白和え ●白菜のゆず和え

まこころ小箱

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)

8/25月 季節限定 ブリの照り焼き

●白飯 ●ひき肉となすの生姜炒め ●もずく入り春雨サラダ ●ほうれん草のからし和え

8/26火 牛肉と根菜の炒め物

●白飯 ●海鮮しゅうまい ●キャベツと薄揚げの和風ナムル ●ブロッコリーのおかか和え

8/27水 鶏の唐揚げ

●白飯 ●玉子といんげんの炒め物 ●ほうれん草とベーコンのソテー ●キャベツの塩昆布和え

8/28木 豚肉とお豆のトマト煮

●白飯 ●じゃが芋のポトフ風 ●キャベツとかまぼこの生姜マヨサラダ ●わかめとツナの和え物

8/29金 白身魚フライ

●白飯 ●玉子ときらげの中華風 ●やわらかごぼうサラダ ●枝豆のだし煮

8/30土 豆腐ハンバーグ 和風ソース

●白飯 ●野菜のピリ辛そぼろ ●蓮根とくらげのごま酢和え ●南瓜とひじきの甘煮

8/31日 イカと春雨の塩こうじ

●白飯 ●白だし仕立てのほうれん草と里芋の炊き合わせ ●とうもろこしの白和え ●白菜のゆず和え

まこころ小箱四

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)

8/25月 季節限定 ブリの照り焼き

●白飯 ●ひき肉となすの生姜炒め ●ほうれん草のからし和え

8/26火 牛肉と根菜の炒め物

●白飯 ●海鮮しゅうまい ●キャベツと薄揚げの和風ナムル ●ブロッコリーのおかか和え

8/27水 鶏の唐揚げ

●白飯 ●玉子といんげんの炒め物 ●キャベツの塩昆布和え

8/28木 豚肉とお豆のトマト煮

●白飯 ●キャベツとかまぼこの生姜マヨサラダ ●わかめとツナの和え物

8/29金 白身魚フライ

●白飯 ●やわらかごぼうサラダ ●枝豆のだし煮

8/30土 豆腐ハンバーグ 和風ソース

●白飯 ●野菜のピリ辛そぼろ ●蓮根とくらげのごま酢和え ●南瓜とひじきの甘煮

8/31日 イカと春雨の塩こうじ

●白飯 ●白だし仕立てのほうれん草と里芋の炊き合わせ ●とうもろこしの白和え ●白菜のゆず和え

まこころ小箱

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)

8/25月 季節限定 ブリの照り焼き

●白飯 ●ひき肉となすの生姜炒め ●もずく入り春雨サラダ ●ほうれん草のからし和え

8/26火 牛肉と根菜の炒め物

●白飯 ●海鮮しゅうまい ●キャベツと薄揚げの和風ナムル ●ブロッコリーのおかか和え

8/27水 鶏の唐揚げ

●白飯 ●玉子といんげんの炒め物 ●ほうれん草とベーコンのソテー ●キャベツの塩昆布和え

8/28木 豚肉とお豆のトマト煮

●白飯 ●じゃが芋のポトフ風 ●キャベツとかまぼこの生姜マヨサラダ ●わかめとツナの和え物

8/29金 白身魚フライ

●白飯 ●玉子ときらげの中華風 ●やわらかごぼうサラダ ●枝豆のだし煮

8/30土 豆腐ハンバーグ 和風ソース

●白飯 ●野菜のピリ辛そぼろ ●蓮根とくらげのごま酢和え ●南瓜とひじきの甘煮

8/31日 イカと春雨の塩こうじ

●白飯 ●白だし仕立てのほうれん草と里芋の炊き合わせ ●とうもろこしの白和え ●白菜のゆず和え

まこころ小箱四

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)

8/25月 季節限定 ブリの照り焼き

●白飯 ●ひき肉となすの生姜炒め ●ほうれん草のからし和え

8/26火 牛肉と根菜の炒め物

●白飯 ●海鮮しゅうまい ●キャベツと薄揚げの和風ナムル ●ブロッコリーのおかか和え

8/27水 鶏の唐揚げ

●白飯 ●玉子といんげんの炒め物 ●キャベツの塩昆布和え

8/28木 豚肉とお豆のトマト煮

●白飯 ●キャベツとかまぼこの生姜マヨサラダ ●わかめとツナの和え物

8/29金 白身魚フライ

●白飯 ●やわらかごぼうサラダ ●枝豆のだし煮

8/30土 豆腐ハンバーグ 和風ソース

●白飯 ●野菜のピリ辛そぼろ ●蓮根とくらげのごま酢和え ●南瓜とひじきの甘煮

8/31日 イカと春雨の塩こうじ

●白飯 ●白だし仕立てのほうれん草と里芋の炊き合わせ ●とうもろこしの白和え ●白菜のゆず和え

まこころ小箱

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)

8/25月 季節限定 ブリの照り焼き

●白飯 ●ひき肉となすの生姜炒め ●もずく入り春雨サラダ ●ほうれん草のからし和え

8/26火 牛肉と根菜の炒め物

●白飯 ●海鮮しゅうまい ●キャベツと薄揚げの和風ナムル ●ブロッコリーのおかか和え

8/27水 鶏の唐揚げ

●白飯 ●玉子といんげんの炒め物 ●ほうれん草とベーコンのソテー ●キャベツの塩昆布和え

8/28木 豚肉とお豆のトマト煮

●白飯 ●じゃが芋のポトフ風 ●キャベツとかまぼこの生姜マヨサラダ ●わかめとツナの和え物

8/29金 白身魚フライ

●白飯 ●玉子ときらげの中華風 ●やわらかごぼうサラダ ●枝豆のだし煮

8/30土 豆腐ハンバーグ 和風ソース

●白飯 ●野菜のピリ辛そぼろ ●蓮根とくらげのごま酢和え ●南瓜とひじきの甘煮

8/31日 イカと春雨の塩こうじ

●白飯 ●白だし仕立てのほうれん草と里芋の炊き合わせ ●とうもろこしの白和え ●白菜のゆず和え

まこころ小箱四

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)

8/25月 季節限定 ブリの照り焼き

●白飯 ●ひき肉となすの生姜炒め ●ほうれん草のからし和え

8/26火 牛肉と根菜の炒め物

●白飯 ●海鮮しゅうまい ●キャベツと薄揚げの和風ナムル ●ブロッコリーのおかか和え

8/27水 鶏の唐揚げ

●白飯 ●玉子といんげんの炒め物 ●キャベツの塩昆布和え

8/28木 豚肉とお豆のトマト煮

●白飯 ●キャベツとかまぼこの生姜マヨサラダ ●わかめとツナの和え物

8/29金 白身魚フライ

●白飯 ●やわらかごぼうサラダ ●枝豆のだし煮

8/30土 豆腐ハンバーグ 和風ソース

●白飯 ●野菜のピリ辛そぼろ ●蓮根とくらげのごま酢和え ●南瓜とひじきの甘煮

8/31日 イカと春雨の塩こうじ

●白飯 ●白だし仕立てのほうれん草と里芋の炊き合わせ ●とうもろこしの白和え ●白菜のゆず和え

まこころ朝ごはん

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 8/25月 朝食用

チキンナゲット マスタードマヨソース

●豆とベーコンのトマト煮

8/26火 水曜朝用

お豆腐がんも

●蒸し鶏とブロッコリーのマヨサラダ

8/27水 木曜朝用

サーモンの塩焼き 大根おろし添え

●さつま芋といんげんの甘辛和え

8/28木 金曜朝用

肉団子の照り焼きソース

●ごろっと野菜の金平

8/29金 土曜朝用

ミートオムレツ

●ほうれん草とベーコンのソテー

●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。

まこころランチ

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)

月 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 ●キャベツとさつま揚げの黒コショウ炒め

火 鶏肉の柚子こしょうあん

●ブロッコリーと人参の塩昆布サラダ ●南瓜と蓮根の温サラダ

水 ウィナー 洋風玉ねぎソース

●ほうれん草の白和え ●大豆のキーマカレー風

木 牛肉じゃが

●キャベツとコーンのドレッシング和え ●ごぼうとツナのごま炒め

金 鶏肉の照り焼き風

●カリフラワーのカレーマヨサラダ ●チンゲン菜と椎茸の中華味噌

●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「まこころスタッフ」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。

まこころサラダ

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)

月 レタスとかぼちゃのベーコンサラダ

クリーミーサウザンドレッシング小袋付

火 和風玉ねぎサラダ

和風ドレッシング小袋付

水 サラダチキンのグリーンサラダ

ベーコンのドレッシング小袋付

木 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

金 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

※ドレッシング小袋は内容が変更になる場合があります。

まこころフルーツ

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)

月 バイン・メロン・オレンジ

火 すいか

※角切りカット

水 メロン・ぶどう・りんご

木 バイン・メロン

金 メロン・オレンジ

●すいか・柑橘類・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。

まこころおかずプラス

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)

月 豚肉とチンゲン菜の醤油炒め

火 鶏肉の柚子こしょうあん

水 ウィナー 洋風玉ねぎソース

木 牛肉じゃが

金 鶏肉の照り焼き風

※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。

まこころスイーツ

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)

8/25月 しあわせスフレプリン

塩キャラメル

8/26火 ごちそう果実

ピンクグレープフルーツ&オレンジ

8/27水 しろくま風パフェ

8/28木 わらびもちプリン

8/29金 ふわしゅわっ!

おおきなチーズスフレ

●スプーンやフォークは付属しておりません。 ●お召し上がりまでは冷蔵庫で保管してください。 ●消費期限は商品パッケージをご確認ください。

8 HN プラス1品のお惣菜・サラダ・フルーツ・スイーツ 共通

●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「まこころスタッフ」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。

HN 5