

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) 曜日を選ぶコース(1食あたり) 730円(税込)

- 9/1 月 **白身魚のもろみ味噌だれ**
- 豚肉とこんにゃくの炒め物
 - 大豆と野菜の炒め物
 - 真砂のマカロニサラダ
 - キャベツのカレー炒め

- 9/2 火 **豚肉と小松菜の玉子中華炒め**
- 海鮮しゅうまい
 - ブロッコリーとコーンのソテー
 - 切干大根の青じそサラダ
 - 白菜と人参の中華和え

- 9/3 水 **アジの醤油焼き**
- じゃが芋と揚げボールの和風きのこあん
 - ひき肉とチンゲン菜の炒め物
 - キャベツとレーズンの甘酢和え
 - 枝豆のペペロンチーノ風

- 9/4 木 **鶏肉のねぎ塩だれ**
- 豚肉とキャベツのクリーム煮
 - ほうれん草と薄揚げの和え物
 - さつま芋とハムのごまマヨサラダ
 - 切干大根のトマト風味

- 9/5 金 **マクロハンバーグ おろしポン酢のせ**
- 南瓜のミートソースがけ
 - 人参とグリーンピースのマヨサラダ
 - ひじきと丸天の炒り煮
 - 三色煮豆

- 9/6 土 **豚肉と根菜のあおさ炒め**
- 蒸し鶏とブロッコリーのサラダ
 - ※ごまドレッシング小袋付
 - なすの揚げ浸し
 - いんげんとコーンのマヨサラダ
 - ごぼうとこんにゃくのピリ辛金平

- 9/7 日 **牛肉と野菜の和風煮**
- 鶏肉と根菜のごま照り
 - 麻婆豆腐
 - ほうれん草とキャベツの和風和え
 - 人参とえのきのおかか和え

まごころ御膳

日替わり5日間コース(1人用) 3,550円(税込) 曜日を選ぶコース(1食あたり) 750円(税込)

- 9/1 月 **ポークデミ**
- 白飯
 - 花がんとじゃが芋のコンソメ煮
 - 豆たっぷりイタリアンサラダ
 - 大根のナムル

- 9/2 火 **肉じゃがコロッケ**
- 二色そばろご飯
 - こうや豆腐とそばろのカレー炒め
 - 根菜と青菜の和え物
 - わかめと彩り野菜のお浸し

- 9/3 水 **エビが入った八宝菜**
- 白飯
 - さつま芋の金平
 - 湯葉とひじきの和風サラダ
 - 大根と人参の煮物

- 9/4 木 **白身魚の西京焼き**
- 白飯
 - 豚肉と根菜の金平
 - 赤しそ風味のポテトサラダ
 - ほうれん草のだし煮

- 9/5 金 **鶏肉の甘酢だれ**
- 菜飯
 - ブロッコリーのカニ風味あんかけ
 - キャベツとツナのやみつきサラダ
 - 煮豆

- 9/6 土 **牛肉と厚揚げの山椒煮**
- 白飯
 - 加賀揚げ
 - 玉ねぎとわかめの和え物
 - 切干大根のもろみ生姜煮

- 9/7 日 **赤魚のみりん焼き**
- 白飯
 - 豚肉とチンゲン菜の炒め物
 - キャベツと蒸し鶏のひじきサラダ
 - さつま芋のごま和え

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) 曜日を選ぶコース(1食あたり) 830円(税込)

- 9/1 月 **豚肉の旨煮 & 白身魚のもろみ味噌だれ**
- 大豆と野菜の炒め物
 - 真砂のマカロニサラダ
 - キャベツのカレー炒め

- 9/2 火 **豚肉と小松菜の玉子中華炒め & 国産イワシの梅煮**
- ブロッコリーとコーンのソテー
 - 海鮮しゅうまい
 - 白菜と人参の中華和え

- 9/3 水 **牛肉となすの和風煮 & アジの醤油焼き**
- ひき肉とチンゲン菜の炒め物
 - キャベツとレーズンの甘酢和え
 - 枝豆のペペロンチーノ風

- 9/4 木 **エビフライ & オムレツ デミグラスソース & 鶏肉のねぎ塩だれ**
- ほうれん草と薄揚げの和え物
 - さつま芋とハムのごまマヨサラダ
 - 切干大根のトマト風味

- 9/5 金 **豚肉とホルモンの味噌炒め & マクロハンバーグ おろしポン酢のせ**
- 人参とグリーンピースのマヨサラダ
 - ひじきと丸天の炒り煮
 - 三色煮豆

まごころ手鞠

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

- 9/1 月 **ポークデミ**
- 花がんとじゃが芋のコンソメ煮
 - 豆たっぷりイタリアンサラダ
 - 大根のナムル

- 9/2 火 **肉じゃがコロッケ**
- こうや豆腐とそばろのカレー炒め
 - 根菜と青菜の和え物
 - わかめと彩り野菜のお浸し

- 9/3 水 **エビが入った八宝菜**
- さつま芋の金平
 - 湯葉とひじきの和風サラダ
 - 大根と人参の煮物

- 9/4 木 **サーモンの塩焼き**
- 豚肉と根菜の金平
 - 赤しそ風味のポテトサラダ
 - ほうれん草のだし煮

- 9/5 金 **鶏肉の甘酢だれ**
- ブロッコリーのカニ風味あんかけ
 - キャベツとツナのやみつきサラダ
 - 煮豆

まごころ小箱

日替わり5日間コース(1人用) 3,100円(税込) 曜日を選ぶコース(1食あたり) 660円(税込)

- 9/1 月 **ポークデミ**
- 白飯
 - 花がんとじゃが芋のコンソメ煮
 - 豆たっぷりイタリアンサラダ
 - 大根と人参のナムル

- 9/2 火 **南瓜コロッケ**
- 白飯
 - こうや豆腐とそばろのカレー炒め
 - 根菜と青菜の和え物
 - わかめと彩り野菜のお浸し

- 9/3 水 **エビが入った八宝菜**
- 白飯
 - さつま芋の金平
 - 湯葉とひじきの和風サラダ
 - 大根と人参の煮物

- 9/4 木 **サーモンの塩焼き**
- 白飯
 - 蓮根と細切りこうや豆腐の金平
 - 赤しそ風味のポテトサラダ
 - ほうれん草のだし煮

- 9/5 金 **チキンフリッター 甘酢だれ**
- 白飯
 - ブロッコリーのカニ風味あんかけ
 - キャベツとツナのやみつきサラダ
 - 煮豆

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) 曜日を選ぶコース(1食あたり) 470円(税込)

- 9/1 月 **ポークデミ**
- 白飯
 - 豆たっぷりイタリアンサラダ
 - 大根と人参のナムル

- 9/2 火 **南瓜コロッケ**
- 白飯
 - こうや豆腐とそばろのカレー炒め
 - わかめと彩り野菜のお浸し

- 9/3 水 **エビが入った八宝菜**
- 白飯
 - 湯葉とひじきの和風サラダ
 - 大根と人参の煮物

- 9/4 木 **サーモンの塩焼き**
- 白飯
 - 蓮根と細切りこうや豆腐の金平
 - ほうれん草のだし煮

- 9/5 金 **チキンフリッター 甘酢だれ**
- 白飯
 - キャベツとツナのやみつきサラダ
 - 煮豆

ご感想を大募集！
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**

※写真の献立は参考です

主役は野菜！

野菜をおいしく上手に摂りましょう！

「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♪

常溫 **湯煎** **冷凍調理**

明治 **まると野菜スープ**

1食あたり 340円(税込)

各1食 380円(税込) 6食セット 2,040円(税込)

※6食セットは、いずれか1種×6食となります。

- **じっくり煮込んだポトフ**
1食(200g)あたり:野菜量60g分/46kcal
- **かぼちゃのクリームスープ**
1食(200g)あたり:野菜量60g分/94kcal
- **完熟トマトのミネストローネ**
1食(200g)あたり:野菜量120g分/78kcal

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) 曜日を選ぶコース(1食あたり) 320円(税込)

お届け日 **朝食**

- 9/1 月 **マカロニグラタン風**
● キャベツとひよこ豆のドレッシング和え
- 9/2 火 **サバの塩焼き**
● 蒸し鶏のめかふ和え
- 9/3 水 **厚揚げと小松菜の炒め物 しらすトッピング**
● 大根と人参のカラフルマリネ
- 9/4 木 **肉団子のトマトソース**
● アスパラと玉子の炒め物
- 9/5 金 **オムレツ 明太風味クリームソース**
● レモン香るカリフラワーのマリネ

●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。

プラス1品シリーズ **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) 曜日を選ぶコース(1食あたり) 430円(税込)

- 9/1 月 **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
● 人参と竹輪のおかか和え
- 9/2 火 **ハンバーグ 高リコピンケチャップソース**
● 彩り野菜とマカロニのイタリアンサラダ
● オクラとこうや豆腐の和え物
- 9/3 水 **鶏肉の金平タルタルソース**
● キャベツとかまぼこのわさび風味
● ほうれん草と薄揚げのごま味噌和え
- 9/4 木 **牛肉のオイスター炒め**
● きゅうりとわかめの甘酢
● スナッPEndウのコーンバター醤油
- 9/5 金 **豚肉と玉子の高菜炒め風**
● 蓮根と豆のツナサラダ
● 薄揚げと昆布の煮物

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) 曜日を選ぶコース(1食あたり) 320円(税込)

- 9/1 月 ● さつま芋とほうれん草の味噌和え
● ごぼうとキャベツのツナサラダ
● 人参と竹輪のおかか和え
- 9/2 火 ● 大豆ひじきのトマト煮
● 彩り野菜とマカロニのイタリアンサラダ
● オクラとこうや豆腐の和え物
- 9/3 水 ● 人参のしりしり風
● キャベツとかまぼこのわさび風味
● ほうれん草と薄揚げのごま味噌和え
- 9/4 木 ● ひき肉と水くわいの炒め物
● きゅうりとわかめの甘酢
● スナッPEndウのコーンバター醤油
- 9/5 金 ● 白菜と春雨のクリーム煮
● 蓮根と豆のツナサラダ
● 薄揚げと昆布の煮物

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) 曜日を選ぶコース(1食あたり) 370円(税込)

- 9/1 月 ● 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ドレッシング小袋付
- 9/2 火 ● 紅芯大根とフライドオニオンのパリパリサラダ
● すりおろし野菜ドレッシング小袋付
- 9/3 水 ● わさび香るほうれん草と赤玉ねぎの和風サラダ
● かつお節小袋・和風わさびドレッシング小袋付
- 9/4 木 ● 緑黄色野菜のシーザーサラダ
● シーザードレッシング小袋付
- 9/5 金 ● しそとわかめのチキンサラダ
● 梅かつお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

日替わり5日間コース(1人用) 1,850円(税込) 曜日を選ぶコース(1食あたり) 370円(税込)

- 9/1 月 ● 緑ぶどう・パイナップル
- 9/2 火 ● バイリン・メロン・オレンジ
- 9/3 水 ● メロン・ぶどう・りんご
- 9/4 木 ● バイリン・メロン
- 9/5 金 ● バイリン

●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。

スイーツ **おかわプラス**

日替わり5日間コース(1人用) 1,600円(税込) 曜日を選ぶコース(1食あたり) 320円(税込)

- 9/1 月 ● ヤンニョムチキン(韓国風チキン)
- 9/2 火 ● ハンバーグ 高リコピンケチャップソース
- 9/3 水 ● 鶏肉の金平タルタルソース
- 9/4 木 ● 牛肉のオイスター炒め
- 9/5 金 ● 豚肉と玉子の高菜炒め風

●月曜日～金曜日の各日、翌日分のスイーツをお届けします。
※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。

●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、事前に医療機関にてご相談ください。●「曜日を選ぶコース」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。●「曜日を選ぶコース」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。