

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)

9/22 月 **チキン南蛮** ※タルタルソース小袋付

- 花野菜と五穀のトマトドレッシングサラダ
- ひじきと水くわいの炒め煮
- 大根の梅和え
- チンゲン菜と薄揚げの和え物

9/23 火・祝 **玉子焼き 中華あん**

- 豚肉ともやしのニラ炒め
- 乱切りじゃが芋のサーモンフレーク炒め
- ブロッコリーとハムのサラダ
- 煮豆

9/24 水 **とんかつ** ※ソース小袋付

- 枝豆のふわふわ豆腐
- 蒸し鶏と切干大根のサラダ
- 蓮根とこんにゃくの金平
- もやしと人参のポン酢和え

9/25 木 **牛肉ときのこの甘辛煮** **ワタミファームの有機さつま芋を添えて**

- カニカマの天ぷら ※天つゆ小袋付
- 鶏肉とキャベツのコンソメ炒め
- たけのこの姫皮とグリーンピースの和え物
- わかめと彩り野菜のお浸し

9/26 金 **サバの味噌煮**

- 豚肉と野菜のポン酢ジュレ
- 豆腐と野菜の煮物
- 里芋の明太風味マヨサラダ
- ほうれん草とコーンの炒め物

9/27 土 **鶏肉の玉子あん**

- 豚肉とこんにゃくの炒め物
- 麻婆春雨
- ほうれん草と薄揚げの塩こうじ和え
- いんげんとたけのこの和え物

9/28 日 **豚肉とたけのこの中華炒め**

- 鶏団子とわかめの炊き合わせ
- キャベツと人参のツナサラダ
- さつま芋のごま和え
- 白菜とえのきの和え物

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)

9/22 月 **ブリの照り焼き**

- 白飯
- 麻婆なす
- あおさポテトサラダ
- ほうれん草のだし煮

9/23 火・祝 **カレーの唐揚げ きのこあん**

- わかめご飯
- こやや豆腐と野菜の炒め物
- マカロニの真砂クリーム煮
- 大根とこんにゃくのサイコロ煮

9/24 水 **和風ハンバーグ**

- 白飯
- じゃがバター
- ブロッコリーと蒸し鶏の和え物
- 人参とツナの炒め物

9/25 木 **鶏の唐揚げ ねぎ塩おろし**

- 白飯
- ほうれん草と玉子の炒め物
- 豆サラダ
- キャベツのしば漬け和え

9/26 金 **豚肉の生姜焼き風**

- サーモン菜飯
- 南瓜と人参の炊き合わせ
- マカロニとブロッコリーのピーナツサラダ
- 小松菜ときのこの和え物

9/27 土 **牛肉と野菜のトマト煮**

- 白飯
- 花野菜のコンソメ煮
- ツイストマカロニサラダ
- 切干大根のカレー風味

9/28 日 **サンマの煮付け** ※サンマの骨は軟らかく仕上げてありますが、ご注意ください。

- 白飯
- 豚肉と野菜の高菜炒め
- ニラ玉もやし
- 三色煮豆

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)

9/22 月 **チキン南蛮 & イカと豚肉の中華炒め**

- ひじきと水くわいの炒め煮
- 大根の梅和え
- チンゲン菜と薄揚げの和え物

9/23 火・祝 **祝日 秋分の日**

9/24 水 **とんかつ & エビと絹揚げのそぼろ炒め煮**

- 蒸し鶏と切干大根のサラダ
- 蓮根とこんにゃくの金平
- もやしと人参のポン酢和え

9/25 木 **牛肉とがんもどきのすき煮 & 赤魚の煮付け**

- 鶏肉とキャベツのコンソメ炒め
- たけのこの姫皮とグリーンピースの和え物
- わかめと彩り野菜のお浸し

9/26 金 **豚肉となすのポン酢ジュレ ゆず風味 & サバの味噌煮**

- 豆腐と野菜の煮物
- 里芋の明太風味マヨサラダ
- ほうれん草とコーンの炒め物

献立紹介 **ワタミファーム** **季節限定**

牛肉ときのこの甘辛煮
ワタミファームの有機さつま芋を添えて
まごころおかず

ワタミファームで採れた甘み感じる有機さつま芋を使用しました♪

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)

9/22 月 **ブリの照り焼き**

- 麻婆なす
- あおさポテトサラダ
- ほうれん草のだし煮

9/23 火・祝 **祝日 秋分の日**

9/24 水 **和風ハンバーグ**

- じゃがバター
- ブロッコリーと蒸し鶏の和え物
- 人参とツナの炒め物

9/25 木 **鶏の唐揚げ ねぎ塩おろし**

- ほうれん草と玉子の炒め物
- 豆サラダ
- キャベツのしば漬け和え

9/26 金 **豚肉の生姜焼き風**

- 南瓜と人参の炊き合わせ
- マカロニとブロッコリーのピーナツサラダ
- 小松菜ときのこの和え物

秋らしいスイーツが充実しました

9/22 **しあわせマロンスフレプリン**

9/24 **蜜芋のスイートポテトパフェ**

9/25 **ごちそう果実ぶどう&白桃**

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)

9/22 月 **ブリの照り焼き**

- 白飯
- 麻婆なす
- あおさポテトサラダ
- ほうれん草のだし煮

9/23 火・祝 **祝日 秋分の日**

9/24 水 **和風ハンバーグ**

- 白飯
- じゃがバター
- ブロッコリーと蒸し鶏の和え物
- 人参とツナの炒め物

9/25 木 **鶏の唐揚げ ねぎ塩おろし**

- 白飯
- ほうれん草と玉子の炒め物
- 豆サラダ
- キャベツと葉大根の梅おかか和え

9/26 金 **豚肉の生姜焼き風**

- 白飯
- 南瓜と人参の炊き合わせ
- わかめと切干大根のツナサラダ
- ほうれん草ときのこの和え物

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)

9/22 月 **ブリの照り焼き**

- 白飯
- 麻婆なす
- ほうれん草のだし煮

9/23 火・祝 **祝日 秋分の日**

9/24 水 **和風ハンバーグ**

- 白飯
- じゃがバター
- 人参とツナの炒め物

9/25 木 **鶏の唐揚げ ねぎ塩おろし**

- 白飯
- ほうれん草と玉子の炒め物
- キャベツと葉大根の梅おかか和え

9/26 金 **豚肉の生姜焼き風**

- 白飯
- わかめと切干大根のツナサラダ
- ほうれん草ときのこの和え物

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
お客さまの率直なお声を
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♪



おすすめ！

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**

9/22 月 **ウインナー**

- 野菜入りスクランブルエッグ

9/23 火・祝 **祝日 秋分の日**

9/24 水 **肉団子の照り焼きソース**

- ごろっと野菜の金平

9/25 木 **ミートオムレツ**

- ほうれん草とベーコンのソテー

9/26 金 **豚肉とこやや豆腐の肉豆腐風**

- あおさのポテトサラダ

●月曜日から金曜日の各日、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) 曜日を选べるコース(1食あたり) 430円(税込)

9/22 月 **牛肉と絹揚げの煮物**

- ブロッコリーとひじきののお浸し
- ほうれん草とカニ風味かまぼこの中華炒め

9/23 火・祝 **祝日 秋分の日**

9/24 水 **ワタミファームの有機大根使用**

生姜をきかせた鶏肉のみぞれ和え

- きゅうりとわかめの酢の物
- 蓮根とブロッコリーの炒め物

9/25 木 **豚肉のスタミナ炒め**

- 切干大根のハリハリ漬け ゆず風味
- 白菜とツナのピリ辛炒め

9/26 金 **鶏肉のレモンクリームソース**

- 緑野菜のマヨおからサラダ
- 薄揚げといんげんの炒り煮

●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。●「曜日を选べるコース」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。

野菜を食べる健康習慣

まごころおかず

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)

9/22 月 **白菜と絹揚げの煮物**

- ブロッコリーとひじきののお浸し
- ほうれん草とカニ風味かまぼこの中華炒め

9/23 火・祝 **祝日 秋分の日**

9/24 水 **ババイヤとひき肉の玉子炒め**

- きゅうりとわかめの酢の物
- 蓮根とブロッコリーの炒め物

9/25 木 **ごろごろ野菜のデミソース**

- 切干大根のハリハリ漬け ゆず風味
- 白菜とツナのピリ辛炒め

9/26 金 **ジャーマンポテトのマスタード風味**

- 緑野菜のマヨおからサラダ
- 薄揚げといんげんの炒り煮

※ドレッシング小袋は内容が変更になる場合があります。

サラダを食べる健康習慣

まごころおかず

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)

9/22 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ドレッシング小袋付

9/23 火・祝 **祝日 秋分の日**

9/24 水 **和風玉ねぎサラダ**

- 和風ドレッシング小袋付

9/25 木 **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

9/26 金 **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

※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

まごころおかず

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)

9/22 月 **パイ**

9/23 火・祝 **祝日 秋分の日**

9/24 水 **パイ・メロン・オレンジ**

9/25 木 **メロン・ぶどう・りんご**

9/26 金 **パイ・メロン**

●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。

ちこっとスイーツ

曜日を选んで注文できます

1個 320円(税込)

9/22 月 **しあわせマロンスフレプリン**

9/23 火・祝 **祝日 秋分の日**

9/24 水 **蜜芋のスイートポテトパフェ**

9/25 木 **ごちそう果実ぶどう&白桃**

9/26 金 **タルトタタン&バイクドチーズケーキ**

390円(税込)

●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。