

◎栄養成分値、アレルギー物質表記は、別紙にてご用意しております。ご希望の方は、「まごころスタッフ」にお申し付けください。◎祝日のある週は日替わり5日間コースの価格が変わります。

「週間献立表」は取り外してお使いください。

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)

9/29 月 **白身魚フライ** ※タルタルソース小袋付

- ブロッコリーとこうや豆腐の炒め物
- 豚肉と白菜のとり煮
- 南瓜とレーズンのサラダ
- いんげんのごま和え

9/30 火 **豚肉となめこの和風醤油炒め**

- マカロニサラダ カニ風味
- 根菜のケチャップ炒め
- ブロッコリーとコーンのソテー
- 大根とこんにゃくのサイコロ煮

10/1 水 **イカとあさりの旨煮**

- がんとどきと湯葉入り青菜の炊き合わせ
- じゃが芋とベーコンのバター風味
- いんげんと竹輪の生姜マヨサラダ
- 小松菜ときのこの和え物

10/2 木 **おすすめ ビーフシチュー**

- エビカツ
- 豆腐そぼろの炒り煮
- ほうれん草ともやしの味噌和え
- 人参と薄揚げの金平

10/3 金 **国産イワシの生姜煮** ※イワシの骨は軟らかく仕上げてありますが、ご注意ください。

- 鶏肉とブロッコリーのおかか炒め
- じゃが芋のばらこチーズ和え
- 蓮根とくらげのごま酢和え
- わかめとツナの和え物

10/4 土 **野菜入りチキンハンバーグ**

- 玉子ときらげの甘酢あんかけ
- 切干大根と高菜の炒り煮
- 人参のサラダ
- ほうれん草のからし和え

10/5 日 **ホッケの塩焼き**

- 鶏肉と蓮根のさっぱり炒め
- コールスローサラダ
- ごぼうときのこの炒め物
- もやしの梅和え

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)

9/29 月 **豚肉と春雨の炒め物**

- 白飯
- 花がんとほうれん草の炊き合わせ
- 湯葉の和風グリーンサラダ
- もやしとひじきの梅和え

9/30 火 **おすすめ アジフライ ごまたっぷりソース** 人気のアジフライをごまがたっぷり入ったソースでお召し上がりください。

- ゆかりご飯(赤しそ)
- 根菜とひき肉の煮物
- キャベツと人参のツナサラダ
- ブロッコリーのおかか和え

10/1 水 **鶏肉の味噌和え**

- 白飯
- 玉子焼き カニ風味あん
- さつま芋とハムのごまマヨサラダ
- ほうれん草ともやしのわさび醤油和え

10/2 木 **赤魚の煮付け**

- 白飯
- 鶏肉と根菜のごま照り
- 切干大根の明太風味マヨサラダ
- 白菜のゆず和え

10/3 金 **ひじきコロッケ**

- 高菜ご飯
- 豚肉とキャベツのクリーム煮
- 玉ねぎとわかめの和え物
- 小松菜と薄揚げのお浸し

10/4 土 **加賀屋 白だし香る 牛肉と大根の煮物**

- 白飯
- じゃが芋とひじきの煮物
- チンゲン菜と春雨の玉子和え
- いんげんとツナのナムル

10/5 日 **豚肉のおろしポン酢がけ**

- 白飯
- 南瓜のミートソースがけ
- ほうれん草と人参のごま味噌和え
- 豆のコンソメ煮

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)

9/29 月 **おすすめ 牛肉のオイスター炒め & 白身魚フライ** ※タルタルソース小袋付

- 豚肉と白菜のとり煮
- 南瓜とレーズンのサラダ
- いんげんのごま和え

9/30 火 **豚肉となめこの和風醤油炒め & プリの照り焼き**

- 根菜のケチャップ炒め
- ブロッコリーとコーンのソテー
- 大根とこんにゃくのサイコロ煮

10/1 水 **鶏肉のねぎソースがけ & イカとあさりの旨煮**

- じゃが芋とベーコンのバター風味
- いんげんと竹輪の生姜マヨサラダ
- 小松菜ときのこの和え物

10/2 木 **国産カツオフライ & エビフライ & ビーフシチュー** ※ソース小袋付

- 豆腐そぼろの炒り煮
- ほうれん草ともやしの味噌和え
- 人参と薄揚げの金平

10/3 金 **豚肉と絹揚げのピリ辛煮 & 国産イワシの生姜煮** ※イワシの骨は軟らかく仕上げてありますが、ご注意ください。

- じゃが芋のばらこチーズ和え
- 蓮根とくらげのごま酢和え
- わかめとツナの和え物

まごころ御膳 加賀屋

白だし香る 牛肉と大根の煮物

「加賀屋」ロゴがついた日の文字の色を変えたお料理には、石川県和倉温泉の老舗旅館加賀屋総料理長監修の白だしを使用しています。この自慢の白だしのベースは「かつお・昆布・椎茸」のだし。そして隠し味に、能登において伝統的な発酵食品として愛される「いしる」がブレンドされています。

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)

9/29 月 **豚肉と春雨の炒め物**

- 花がんとほうれん草の炊き合わせ
- 湯葉の和風グリーンサラダ
- もやしとひじきの梅和え

9/30 火 **おすすめ アジフライ ごまたっぷりソース** 人気のアジフライをごまがたっぷり入ったソースでお召し上がりください。

- 根菜とひき肉の煮物
- キャベツと人参のツナサラダ
- ブロッコリーのおかか和え

10/1 水 **鶏肉の味噌和え**

- 玉子焼き カニ風味あん
- さつま芋とハムのごまマヨサラダ
- ほうれん草ともやしのわさび醤油和え

10/2 木 **赤魚の煮付け**

- 鶏肉と根菜のごま照り
- 切干大根の明太風味マヨサラダ
- 白菜のゆず和え

10/3 金 **有機きく芋入り野菜コロッケ** **ワタミファーム**

- 豚肉とキャベツのクリーム煮
- 玉ねぎとわかめの和え物
- 小松菜と薄揚げのお浸し

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)

9/29 月 **豚肉と春雨の炒め物**

- 白飯
- 花がんとほうれん草の炊き合わせ
- 湯葉の和風グリーンサラダ
- ごぼうの和風煮

9/30 火 **豆腐ハンバーグ 和風あんかけ**

- 白飯
- かぶといんげんの和風ガーリック
- キャベツと人参のツナサラダ
- ブロッコリーのおかか和え

10/1 水 **鶏肉の味噌和え**

- 白飯
- 玉子焼き カニ風味あん
- さつま芋とハムのごまマヨサラダ
- ほうれん草のわさび醤油和え

10/2 木 **赤魚のみりん焼き**

- 白飯
- 鶏肉と根菜のごま照り
- 切干大根の明太風味マヨサラダ
- 金時豆

10/3 金 **豚肉とほうれん草の炒め物**

- 白飯
- なすのねぎ生姜ポン酢
- 玉ねぎとわかめの和え物
- グリーンピースの和え物

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)

9/29 月 **豚肉と春雨の炒め物**

- 白飯
- 花がんとほうれん草の炊き合わせ
- ごぼうの和風煮

9/30 火 **豆腐ハンバーグ 和風あんかけ**

- 白飯
- キャベツと人参のツナサラダ
- ブロッコリーのおかか和え

10/1 水 **鶏肉の味噌和え**

- 白飯
- 玉子焼き カニ風味あん
- ほうれん草のわさび醤油和え

10/2 木 **赤魚のみりん焼き**

- 白飯
- 鶏肉と根菜のごま照り
- 金時豆

10/3 金 **豚肉とほうれん草の炒め物**

- 白飯
- なすのねぎ生姜ポン酢
- グリーンピースの和え物

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♪

※写真はイメージです。 1週あたり限定250個

常温 毎日おいしいおみそ汁 20食入 4種類×5食入 食塩相当量：1食あたり1.1g 700円(税込)

秋田県産あきたこまち 無洗米/2kg 2,300円(税込)

表紙に掲載中！

おでんが 始まりました！

丸善 小鍋仕立 おでん 経だし付(一人前) 520g(固形量260g、添付だし20g) 800円(税込)

1食分(520g)あたり 236kcal/食塩相当量 6.8g

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

9/29 月 **ポロニアソーセージ&スクランブルエッグ**

- ほうれん草と五穀のシーザードレッシングサラダ

9/30 火 **豆腐とひき肉の包み揚げ**

- もやしときゅうりの梅サラダ

10/1 水 **サバの塩焼き**

- 蒸し鶏のめかぶ和え

10/2 木 **豚肉じゃが**

- ほうれん草と椎茸の卵の花サラダ

10/3 金 **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

●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) 曜日を选べるコース(1食あたり) 430円(税込)

9/29 月 **牛肉とほうれん草の煮物**

- 南瓜とハムのマカロニサラダ
- 揚げなすのごま醤油

9/30 火 **チキン竜田 柑橘ソース**

- ブロッコリーとカニ風味かまぼこのお浸し
- 白菜とほうれん草のしらす和え

10/1 水 **豚肉とキャベツの味噌炒め**

- 人参とツナのサラダ
- さつま芋とヤングコーンのほくほく和え

10/2 木 **鶏の唐揚げ ハニーマスタードソース**

- ブロッコリーと人参の白和え
- ごろごろ野菜の和風ガーリック

10/3 金 **肉団子のコンソメソース**

- もやしとほうれん草のナムル
- 野菜のチンジャオロース風

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)

9/29 月

- ごぼうと蒸し鶏の和風真砂和え
- 南瓜とハムのマカロニサラダ
- 揚げなすのごま醤油

9/30 火

- じゃが芋とえのきの甘酢和え
- ブロッコリーとカニ風味かまぼこのお浸し
- 白菜とほうれん草のしらす和え

10/1 水

- かまぼこと野菜の旨煮
- 人参とツナのサラダ
- さつま芋とヤングコーンのほくほく和え

10/2 木

- 絹揚げとキャベツの生姜醤油炒め
- ブロッコリーと人参の白和え
- ごろごろ野菜の和風ガーリック

10/3 金

- ウインナーと野菜のコンソメソース
- もやしとほうれん草のナムル
- 野菜のチンジャオロース風

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)

9/29 月

- 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

9/30 火

- 10種の雑穀とキャベツの彩りサラダ
- クリームソーザンドレッシング小袋付

10/1 水

- 紅芯大根とフライドオニオンのパリパリサラダ
- すしおろし野菜ドレッシング小袋付

10/2 木

- 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

10/3 金

- 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

※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) 曜日を选べるコース(1食あたり) 370円(税込)

9/29 月

- メロン・オレンジ

9/30 火

- 緑ぶどう・パイナップル

10/1 水

- パイナップル・メロン・オレンジ

10/2 木

- メロン・ぶどう・りんご

10/3 金

- パイナップル・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。

ちびっくスイーツ

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)

9/29 月 **もちもち白玉 きなこぜんざい**

9/30 火 **プリンアラモード**

10/1 水 **世界一焙煎士監修 究極のコーヒーゼリー**

10/2 木 **しあわせ パナナクレープ**

10/3 金 **ベルギー生チョコプリンのアラモード**

●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。

◎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。