

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)

10/6 月

お月見仕立ての鶏の唐揚げ 照り焼きソース

●マカロニのクリーム煮 白みそ仕立て
●ひじきと豆腐のマヨサラダ
●ほうれん草と薄揚げの和え物
●ブロッコリーのおかか和え

10/7 火

有機きく芋使用！ワタミファームの牛肉と野菜の炒め物

●がんとどきの白だし仕立て
●カリフラワーの炒め物
●わかめとキャベツのナムル
●大根と人参の煮物

10/8 水

国産サンマの煮付け

●豚肉と大根の甘煮
●こうや豆腐ときのこの和風炒め
●ほうれん草と白菜の黒ごま和え
●ポテトの真砂和え

10/9 木

豚肉となすの味噌炒め

●オムレツ 中華風ホワイトソースがけ
●大豆と野菜の炒め物
●角切りチーズとキャベツのサラダ
●わかめとねぎのナムル

10/10 金

肉じゃがコロッケ

●豚肉とキャベツの玉子炒め
●枝豆とコーンの人参マヨサラダ
●しば漬けと切干大根の甘酢和え
●小松菜と薄揚げのお浸し

10/11 土

豚肉と野菜の和風煮

●南瓜いりの煮物
●カリフラワーのツナ玉子サラダ
●根菜と青菜の和え物
●白菜のゆず和え

10/12 日

牛肉と春雨の炒め物

●鶏肉と野菜のカレー炒め
●なすのそぼろあん
●キャベツとかまぼこの生姜マヨサラダ
●もやしと高菜のソテー

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)

10/6 月

サバの味噌煮

●白飯
●里芋の肉じゃが風 お月見かまぼこ添え
●わかめと薄揚げのおろし和え
●キャベツと高菜の炒め物

10/7 火

チキンカツ 和風あん

●ツナマヨご飯
●なすの南蛮風
●豆の白和え
●チンゲン菜と薄揚げの和え物

10/8 水

牛すき煮

●白飯
●三色いりの煮物
●彩り野菜とツナの玉子和え
●大根のナムル

10/9 木

マグロハンバーグ おろしポン酢のせ

●白飯
●揚げじゃが芋のキーマカレーソース
●ほうれん草とコーンのサラダ
●昆布豆

10/10 金

豚肉と野菜の旨煮

●梅菜飯
●肉しゅうまい
●春雨とたけのこの炒め物
●切干大根と葉大根の炒り煮

10/11 土

ホッケの塩焼き

●白飯
●豚肉と野菜のごまだれがけ
●おからの炒め煮
●ほうれん草とハムの和え物

10/12 日

豚肉の柳川風

●白飯
●すり身団子と野菜の炊き合わせ
●ほうれん草と蒸し鶏のおろし和え
●枝豆のおかか和え

まごころダブル

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)

10/6 月

お月見仕立ての鶏の唐揚げ 照り焼きソース

●お月見をイメージしました
●ひじきと豆腐のマヨサラダ
●ほうれん草と薄揚げの和え物
●ブロッコリーのおかか和え

10/7 火

有機きく芋使用！ワタミファームの牛肉と野菜の炒め物

●アジの塩こうじ焼き
●カリフラワーの炒め物
●わかめとキャベツのナムル
●大根と人参の煮物

10/8 水

豚肉のスタミナ炒め 卵黄ソース

●国産サンマの煮付け
●こうや豆腐ときのこの和風炒め
●ほうれん草と白菜の黒ごま和え
●ポテトの真砂和え

10/9 木

カレイの唐揚げ ニラあんかけ

●豚肉となすの味噌炒め
●大豆と野菜の炒め物
●角切りチーズとキャベツのサラダ
●わかめとねぎのナムル

10/10 金

イカと豚肉のトマト煮

●肉じゃがコロッケ
●枝豆とコーンの人参マヨサラダ
●しば漬けと切干大根の甘酢和え
●小松菜と薄揚げのお浸し

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)

10/6 月

サバの味噌煮

●里芋の肉じゃが風 お月見かまぼこ添え
●わかめと薄揚げのおろし和え
●キャベツと高菜の炒め物

10/7 火

チキンカツ 和風あん

●なすの南蛮風
●豆の白和え
●チンゲン菜と薄揚げの和え物

10/8 水

牛すき煮

●三色いりの煮物
●彩り野菜とツナの玉子和え
●大根のナムル

10/9 木

マグロハンバーグ おろしポン酢のせ

●揚げじゃが芋のキーマカレーソース
●ほうれん草とコーンのサラダ
●昆布豆

10/10 金

豚肉と野菜の旨煮

●肉しゅうまい
●春雨とたけのこの炒め物
●切干大根と葉大根の炒り煮

まごころ小籠

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)

10/6 月

サバの味噌煮

●白飯
●里芋そぼろ お月見かまぼこ添え
●わかめと薄揚げのおろし和え
●キャベツと高菜の炒め物

10/7 火

チキンカツ 和風あん

●白飯
●なすの南蛮風
●豆の白和え
●ほうれん草と薄揚げの和え物

10/8 水

牛すき煮

●白飯
●がんとどきの煮物
●彩り野菜とツナの玉子和え
●大根と人参のナムル

10/9 木

マグロハンバーグ おろしポン酢のせ

●白飯
●じゃが芋のキーマカレーソース
●ほうれん草のサラダ
●昆布豆

10/10 金

豚肉と野菜の旨煮

●白飯
●肉しゅうまい
●春雨とピーマンの炒め物
●いんげんと人参のお浸し

まごころ小籠四

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)

10/6 月

サバの味噌煮

●白飯
●里芋そぼろ お月見かまぼこ添え
●キャベツと高菜の炒め物

10/7 火

チキンカツ 和風あん

●白飯
●豆の白和え
●ほうれん草と薄揚げの和え物

10/8 水

牛すき煮

●白飯
●がんとどきの煮物
●大根と人参のナムル

10/9 木

マグロハンバーグ おろしポン酢のせ

●白飯
●ほうれん草のサラダ
●昆布豆

10/10 金

豚肉と野菜の旨煮

●白飯
●肉しゅうまい
●いんげんと人参のお浸し

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)

10/6 月

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

10/7 火

なすのポロネーゼ

●ハッシュドポテト

10/8 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

10/9 木

肉団子のトマトソース

●アスパラと玉子の炒め物

10/10 金

目玉焼き風&あらびきウインナー

●ほうれん草と玉ねぎの炒め物

●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)

10/6 月

ハンバーグ きのことソース

●切干大根とツナのマヨサラダ
●野菜のナムル

10/7 火

エビと絹揚げのチリソース

●玉子とカリフラワーのサラダ
●薄揚げと昆布の煮物

10/8 水

黒酢酢豚

●ごぼうと3種の生姜サラダ
●スナックエンドウとキャベツのピリ辛味噌炒め

10/9 木

鶏肉のジンジャーソース

●玉ねぎと豆のツナサラダ
●チンゲン菜ときくらげの中華炒め

10/10 金

牛肉と玉ねぎの焼肉

●キャベツと蓮根のマリネ
●オクラの湯菜和え

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)

10/6 月

五穀入り さつま芋の味噌和え

●切干大根とツナのマヨサラダ
●野菜のナムル

10/7 火

キャベツと大根のピリ辛和え エビのせ

●玉子とカリフラワーのサラダ
●薄揚げと昆布の煮物

10/8 水

人参とピーマンのおかか炒め

●ごぼうと3種の生姜サラダ
●スナックエンドウとキャベツのピリ辛味噌炒め

10/9 木

さつま芋とレーズンのバター風味

●玉ねぎと豆のツナサラダ
●チンゲン菜ときくらげの中華炒め

10/10 金

ビーフンと野菜の炒め物

●キャベツと蓮根のマリネ
●オクラの湯菜和え

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)

10/6 月

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

10/7 火

パブリカとクルトンのサラダ

●ベーコンのドレッシング小袋付

10/8 水

ミックスビーンズとさつま芋のサラダ

●クリーミーマスタードドレッシング小袋付

10/9 木

カレーチキンとキャベツのサラダ

●クリームサウザンドレッシング小袋付

10/10 金

紫野菜のドライいちじくサラダ

●かぼす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)

10/6 月

パイン

●メロン・ぶどう

10/7 火

メロン・ぶどう

●メロン・オレンジ

10/8 水

メロン・オレンジ

●パイン・ぶどう

10/9 木

パイン・ぶどう

●メロン・りんご

10/10 金

メロン・りんご

●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。

ちょこっとスイーツ

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)

10/6 月

蜜芋と紫芋のパフェ

●エビと絹揚げのチリソース

10/7 火

ごちそう果実 フルーツレアチーズ

●※グレープフルーツ入り

10/8 水

しあわせ スフレプリン

●黒酢酢豚

10/9 木

秋のクリームあんみつ

●鶏肉のジンジャーソース

10/10 金

パンブキンプリン タルト&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。