

**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)

**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)

**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)

**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)

**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)

**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)

10/20 月 **牛すき煮 卵黄ソース**  
●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  
●大根とこんにやくのサイコロ煮

10/20 月 **ブリの揚げ煮**  
●白飯  
●ひき肉となすの生姜炒め  
●いんげんとごぼうの卵の花  
●ほうれん草のからし和え

10/20 月 **牛すき煮 卵黄ソース & 国産カツオフライ**  
●じゃが芋と人参の金平  
●ブロッコリーと蒸し鶏の和え物  
●大根とこんにやくのサイコロ煮

10/20 月 **ブリの揚げ煮**  
●ひき肉となすの生姜炒め  
●いんげんとごぼうの卵の花  
●ほうれん草のからし和え  
●牛肉、たけのこ、人参などいろいろな具材が入った食べ応えのある一品です。

10/20 月 **ブリの照り焼き**  
●白飯  
●ひき肉となすの生姜炒め  
●いんげんとごぼうの卵の花  
●ほうれん草のからし和え  
●ごぼうや人参、蓮根といった根菜がたくさん入った一品です。

10/20 月 **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  
●ごぼうや人参、蓮根といった根菜がたくさん入った一品です。

10/21 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

10/21 火 **牛肉と野菜の五目炒め**  
●さつま芋ご飯  
●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

10/21 火 **ほうれん草ときのこのガリパタチキン & 赤魚のみりん焼き**  
●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

10/21 火 **牛肉と野菜の五目炒め**  
●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

10/21 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

10/21 火 **牛肉と根菜の炒め物**  
●白飯  
●海鮮しゅうまい  
●ブロッコリーのおかか和え

10/22 水 **豚肉のザーサイ炒め**  
●肉団子の黒酢ソース  
●人参の粒マスタードサラダ  
●ブロッコリーと玉子の和え物  
●人参と薄揚げの金平

10/22 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  
●秋の季節野菜! ホクホク甘いさつま芋をごろっとのせました! 秋限定のご飯です。

10/22 水 **豚肉のザーサイ炒め & サバの塩焼き**  
●人参の粒マスタードサラダ  
●ブロッコリーと玉子の和え物  
●人参と薄揚げの金平

10/22 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

10/22 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

10/22 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

10/23 木 **味噌チキンカツ**  
●豚肉と野菜のポン酢ジュレ  
●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  
●チキンカツとオリジナル味噌ソースの絶妙な組み合わせをお楽しみください!

10/23 木 **豚肉とお豆のトマト煮**  
●白飯  
●じゃが芋とウインナーのコンソメ煮  
●コールスローサラダ  
●わかめとツナの和え物

10/23 木 **イカと牛肉のあごだし煮 & 味噌チキンカツ**  
●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  
●「わたみのかさねだし」を使用したこだわりの一品です。

10/23 木 **豚肉とお豆のトマト煮**  
●じゃが芋とウインナーのコンソメ煮  
●コールスローサラダ  
●わかめとツナの和え物

10/23 木 **豚肉とお豆のトマト煮**  
●白飯  
●じゃが芋とウインナーのコンソメ煮  
●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

10/23 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

10/24 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  
●つきこんにやくの真砂和え

10/24 金 **新 白身魚の梅しそフライ**  
●ワタミファームのきく芋を使ったふりかけご飯  
●玉子ときくらげの中華炒め  
●シャキシャキごぼうサラダ  
●枝豆のだし煮  
●きく芋を醤油や砂糖で甘辛く味つけし、特製ふりかけに仕立てました。香ばしい香りでご飯に合います!

10/24 金 **エビと豚肉のオイスター炒め & 鶏肉と玉子の親子煮風**  
●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  
●つきこんにやくの真砂和え

10/24 金 **新 白身魚の梅しそフライ**  
●玉子ときくらげの中華炒め  
●シャキシャキごぼうサラダ  
●枝豆のだし煮

10/24 金 **白身魚フライ** ※ソース小袋付  
●白飯  
●玉子ときくらげの中華風  
●やわらかごぼうサラダ  
●枝豆のだし煮

10/24 金 **白身魚フライ** ※ソース小袋付  
●白飯  
●やわらかごぼうサラダ  
●枝豆のだし煮

10/25 土 **鶏肉とパプリカの甘酢ソース**  
●こうや豆腐とこんにやくの炊き合わせ  
●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九天の和え物  
●さつま芋の甘煮  
●石川県和倉温泉の老舗旅館加賀屋 屋総料理長監修の白だしを使用しています。

10/25 土 **豆腐ハンバーグ 和風ソース**  
●白飯  
●野菜ののり辛そぼろ  
●蓮根とくらげのごま酢和え  
●南瓜とひじきの甘煮

**献立紹介**  
さつま芋ご飯  
まごころ御膳  
●秋の季節野菜! ホクホク甘いさつま芋をごろっとのせました! 秋限定のご飯です。

**10月のお買い得!**  
常温 冷蔵 湯煎  
明治 まるごと野菜スープ 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  
1食 360円(税込) 6食セット 1,840円(税込) 1食あたり 約307円(税込)  
割引価格 ← 詳しくはP12へ

10/24 金 **紅はるかのスイートポテトタルト & モンブラン**  
ちよこっと特別デー  
※モンブランはアルコール0.05%含む  
茨城県産紅はるかをふんだんに使用した、スイートポテトのタルト仕立て♪  
390円(税込)

**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  
10/20 月 **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  
10/21 火 **お豆腐がんも**  
●蒸し鶏とブロッコリーのマヨサラダ  
10/22 水 **サレモンの塩焼き 大根おろし添え**  
●さつま芋といんげんの甘辛和え  
10/23 木 **肉団子の照り焼きソース**  
●ごろっと野菜の金平  
10/24 金 **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。

**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)  
10/20 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  
10/21 火 **鶏肉の照り焼き**  
●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  
10/22 水 **あらびきウインナー 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  
10/23 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  
10/24 金 **鶏肉の柚子こしょうあん**  
●ブロッコリーと人参の塩昆布和え  
●南瓜と蓮根の温サラダ

**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)  
10/20 月 ●じゃが芋と野菜のあおさ炒め  
●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  
10/21 火 ●キャベツとしらすの煮浸し  
●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  
10/22 水 ●蓮根とじゃが芋のチリソース炒め  
●ほうれん草の白和え  
●大豆のキーマカレー  
10/23 木 ●いんげんとじゃが芋のガーリック炒め  
●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  
10/24 金 ●絹揚げと野菜の玉子とじ風  
●ブロッコリーと人参の塩昆布和え  
●南瓜と蓮根の温サラダ

**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)  
10/20 月 ●3種レタスのチヨレギサラダ  
チヨレギサラダドレッシング小袋付  
10/21 火 ●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  
10/22 水 ●和風玉ねぎサラダ  
和風ドレッシング小袋付  
10/23 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  
10/24 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)**  
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)  
10/20 月 ●メロン・ぶどう  
10/21 火 ●パイナップル  
10/22 水 ●パイナップル・メロン・オレンジ  
10/23 木 ●メロン・ぶどう・りんご  
10/24 金 ●パイナップル  
●柑橘類・ぶどうは糖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。  
※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。

**ちよこっとスイーツ**  
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)  
10/20 月 **世界一焙煎士監修 究極のコーヒーゼリー**  
10/21 火 **しあわせ パナナクレープ**  
10/22 水 **ベルギー チョコブリンのアラモード**  
10/23 木 **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**  
10/24 金 **紅はるかのスイートポテトタルト&モンブラン 390円(税込) ※モンブランはアルコール0.05%含む**  
●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。