

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)

12/15 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

12/16 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

12/17 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

12/18 木 **味噌チキンカツ**

●豚肉と野菜のボン酢ジュレ
●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

12/19 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

12/20 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

12/21 日 **豚肉と野菜の生姜風味**

●枝豆いなの煮物
●鶏肉とキャベツのコンソメ炒め
●いんげんの味噌ビーナッツ和え
●カリフラワーのソテー

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)

12/15 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

12/16 火 **有機きく芋使用! 牛肉と野菜の炒め物**

●ひじきとそぼろのご飯
●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

12/17 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

12/18 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

12/19 金 **白身魚フライ**

●椎茸と昆布のご飯
●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

12/20 土 **イカと豚肉の塩こうじ**

●白飯
●じゃが芋と椎茸の炊き合わせ
●とうもろこしの白和え
●白菜のゆず和え

12/21 日 **豆腐ハンバーグ 和風ソース**

●白飯
●野菜のピリ辛そぼろ
●蓮根とくらげのごま酢和え
●南瓜とひじきの甘煮

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)

12/15 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

12/16 火 **ほうれん草ときのこのガリパチキン & 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

12/17 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

12/18 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

12/19 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

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)

12/15 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

12/16 火 **有機きく芋使用! 牛肉と野菜の炒め物**

●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

12/17 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

12/18 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

12/19 金 **白身魚フライ**

●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

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)

12/15 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

12/16 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

12/17 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

12/18 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

12/19 金 **白身魚フライ**

●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

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)

12/15 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

12/16 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

12/17 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

12/18 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

12/19 金 **白身魚フライ**

●白飯
●やわらかごぼうサラダ
●枝豆のだし煮

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
お待ちしております!



毎月抽選で
100名さまに
QUOカードpay
500円分
プレゼント!

冬の元気を応援!!

宅配専用 ヨーグルト

冬の健康づくりも毎日の習慣から!
素材にこだわったヨーグルト製品をおすすめしています。

冷蔵 カラダ強くする ヨーグルト

発酵乳/100g

5個セット 850円(税込)
7個セット 1,190円(税込)

冷蔵 カラダ強くする のむヨーグルト

発酵乳/100g

5本セット 900円(税込)
7本セット 1,260円(税込)



冷蔵 カラダ強くする のむヨーグルト

発酵乳/100g

5本セット 850円(税込)
7本セット 1,190円(税込)

表紙に掲載中!

具材を一式お届けします!

2人前 1,550円(税込)

100gあたり/ 151kcal 食塩相当量 1.7g

新 季節商品

こだわりのオリジナルスープ!
ワタミの特選
旨辛チゲ

食べて元気に♪

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)

12/15 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

12/16 火 **お豆腐がんも**

●蒸し鶏とブロッコリーのマヨサラダ

12/17 水 **サーモンの塩焼き 大根おろし添え**

●さつま芋といんげんの甘辛和え

12/18 木 **肉団子の照り焼きソース**

●ごろっと野菜の金平

12/19 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)

12/15 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

12/16 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

12/17 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

12/18 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

12/19 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

ご注文書(P.10) 週1日1食からご注文いただけます。

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)

12/15 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

12/16 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

12/17 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

12/18 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

12/19 金 ●絹揚げと野菜の玉子とじ
●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

ご注文書(P.10) 週1日1食からご注文いただけます。

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)

12/15 月 ●3種レタスのチョレギサラダ
●チョレギサラダドレッシング小袋付

12/16 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

12/17 水 ●和風玉ねぎサラダ
●和風ドレッシング小袋付

12/18 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

12/19 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。

ご注文書(P.10) 週1日1食からご注文いただけます。

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)

12/15 月 ●りんご・パイ

12/16 火 ●メロン・ぶどう

12/17 水 ●パイ

12/18 木 ●パイ・みかん

12/19 金 ●メロン・ぶどう・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。

ご注文書(P.10) 週1日1食からご注文いただけます。

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)

12/15 月 **フォンデュ風 ショコラケーキパフェ**

12/16 火 **ごちそう果実 温州みかん**

12/17 水 **プリンアラモード**

12/18 木 **しあわせ パナナクレープ**

12/19 金 **ベルギー 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。