

まごころおかず

日替わり5日間コース(1人用) 3,450円(税込)

曜日を選ぶコース(1食あたり) 730円(税込)

12/22 月 白身魚のゆず味噌がけ

● 豚肉とこんにゃくの炒め物
● 南瓜と枝豆のひきき煮
● 真砂のマカロニサラダ
● キャベツのカレー炒め

12/23 火 豚肉と小松菜の玉子中華炒め

● 海鮮しゅうまい
● ブロッコリーとコーンのソテー
● 切干大根の青じそサラダ
● 白菜と人参の中華和え

12/24 水 ホワイトクリスマス仕立てエビとブロッコリーのホワイトソースがけ

● 鶏肉のトマト煮 ジェノベーゼソース
● 人参とグリーンピースのマヨサラダ
● 小松菜とカニ風味かまぼこの和え物
● 三色煮豆

12/25 木 鶏肉のねぎ塩だれ

● 豚肉とキャベツのクリーム煮
● ほうれん草と薄揚げの和え物
● さつま芋とハムのごまマヨサラダ
● 切干大根のトマト風味

12/26 金 アジの醤油焼き

● じゃが芋と揚げボールの和風きのこあん
● ひき肉とチンゲン菜の炒め物
● キャベツとレーズンの甘酢和え
● 枝豆のベベロンチーノ風

12/27 土 豚肉と根菜のあおさ炒め

● 蒸し鶏とブロッコリーのサラダ
※ごまドレッシング小袋付
● なすの揚げ浸し
● いんげんとコーンのマヨサラダ
● ごぼうとこんにゃくのピリ辛金平

12/28 日 牛肉と野菜の和風煮

● 鶏肉と根菜のごま照り
● 麻婆豆腐
● ほうれん草とキャベツの和風和え
● 人参とえのきのおかか和え

まごころ御膳

日替わり5日間コース(1人用) 3,550円(税込)

曜日を選ぶコース(1食あたり) 750円(税込)

12/22 月 豚肉と蓮根のゆず風味

● 白飯
● 南瓜と青菜の炊き合わせ
● いんげんと竹輪の生姜マヨサラダ
● 大根のナムル

12/23 火 肉じゃがコロッケ

● 高菜明太風味ご飯
● こうや豆腐とそぼろのカレー炒め
● 根菜と青菜の和え物
● わかめと彩り野菜のお浸し

12/24 水 フライドチキン

● 白飯
● ブロッコリーのツリー風あんかけ
● 雪だるまかまぼこ添え
● キャベツとツナのやみつきサラダ
● 小松菜と薄揚げのお浸し

12/25 木 サーモンの塩焼き

● 白飯
● 豚肉と根菜の金平
● 赤しそ風味のポテトサラダ
● ほうれん草のだし煮

12/26 金 エビが入った八宝菜

● 梅菜飯
● さつま芋の金平
● 湯葉とひじきの和風サラダ
● 大根と人参の煮物

12/27 土 牛肉と厚揚げの山椒煮

● 白飯
● 加賀揚げ
● 玉ねぎとわかめの和え物
● 切干大根のもろみ生姜煮

12/28 日 赤魚のみりん焼き

● 白飯
● 豚肉とチンゲン菜の炒め物
● キャベツと蒸し鶏のひききサラダ
● さつま芋のごま和え

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)

曜日を選ぶコース(1食あたり) 830円(税込)

12/22 月 豚肉の旨煮 & 白身魚のゆず味噌がけ

● 南瓜と枝豆のひきき煮
● 真砂のマカロニサラダ
● キャベツのカレー炒め

12/23 火 豚肉と小松菜の玉子中華炒め & 国産イワシの梅煮

※イワシの骨は取らなく仕上げてありますが、ご注意ください。
● ブロッコリーとコーンのソテー
● 海鮮しゅうまい
● 白菜と人参の中華和え

12/24 水 鶏肉のトマト煮 & ジェノベーゼソース

● 人参とグリーンピースのマヨサラダ
● 小松菜とカニ風味かまぼこの和え物
● 三色煮豆

12/25 木 エビフライ&オムレツ & 鶏肉のねぎ塩だれ

● ほうれん草と薄揚げの和え物
● さつま芋とハムのごまマヨサラダ
● 切干大根のトマト風味

12/26 金 牛肉となすの和風煮 & アジの醤油焼き

● ひき肉とチンゲン菜の炒め物
● キャベツとレーズンの甘酢和え
● 枝豆のベベロンチーノ風

12/27 土 冬に 白身魚のゆず味噌がけ

まごころおかず
まごころダブル

まごころ御膳
まごころ手鞠

まごころ手鞠

日替わり5日間コース(1人用) 2,950円(税込)

曜日を選ぶコース(1食あたり) 630円(税込)

12/22 月 豚肉と蓮根のゆず風味

● 南瓜と青菜の炊き合わせ
● いんげんと竹輪の生姜マヨサラダ
● 大根のナムル

12/23 火 肉じゃがコロッケ

● こうや豆腐とそぼろのカレー炒め
● 根菜と青菜の和え物
● わかめと彩り野菜のお浸し

12/24 水 フライドチキン

● ブロッコリーのツリー風あんかけ
● 雪だるまかまぼこ添え
● キャベツとツナのやみつきサラダ
● 小松菜と薄揚げのお浸し

12/25 木 サーモンの塩焼き

● 豚肉と根菜の金平
● 赤しそ風味のポテトサラダ
● ほうれん草のだし煮

12/26 金 エビが入った八宝菜

● さつま芋の金平
● 湯葉とひじきの和風サラダ
● 大根と人参の煮物

12/27 土 冬に 白身魚のゆず味噌がけ

まごころおかず
まごころダブル

まごころ御膳
まごころ手鞠

まごころ小箱

日替わり5日間コース(1人用) 3,100円(税込)

曜日を選ぶコース(1食あたり) 660円(税込)

12/22 月 豚肉と蓮根のゆず風味

● 白飯
● 南瓜と青菜の炊き合わせ
● キャベツとわかめのナムル
● 大根と人参のナムル

12/23 火 南瓜コロッケ

● 白飯
● こうや豆腐とそぼろのカレー炒め
● 根菜と青菜の和え物
● わかめと彩り野菜のお浸し

12/24 水 チキンフリッター ステーキソース

● 白飯
● ブロッコリーのツリー風あんかけ
● 雪だるまかまぼこ添え
● 雪豆サラダ
● キャベツのカレー炒め

12/25 木 サーモンの塩焼き

● 白飯
● 蓮根と細切りこうや豆腐の金平
● 赤しそ風味のポテトサラダ
● ほうれん草のだし煮

12/26 金 エビが入った八宝菜

● 白飯
● さつま芋の金平
● 湯葉とひじきの和風サラダ
● 大根と人参の煮物

12/27 土 冬に 白身魚のゆず味噌がけ

まごころおかず
まごころダブル

まごころ御膳
まごころ手鞠

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)

曜日を選ぶコース(1食あたり) 470円(税込)

12/22 月 豚肉と蓮根のゆず風味

● 白飯
● 南瓜と青菜の炊き合わせ
● 大根と人参のナムル

12/23 火 南瓜コロッケ

● 白飯
● こうや豆腐とそぼろのカレー炒め
● わかめと彩り野菜のお浸し

12/24 水 チキンフリッター ステーキソース

● 白飯
● 雪豆サラダ
● キャベツのカレー炒め

12/25 木 サーモンの塩焼き

● 白飯
● 蓮根と細切りこうや豆腐の金平
● ほうれん草のだし煮

12/26 金 エビが入った八宝菜

● 白飯
● 湯葉とひじきの和風サラダ
● 大根と人参の煮物

12/27 土 冬に 白身魚のゆず味噌がけ

まごころおかず
まごころダブル

まごころ御膳
まごころ手鞠

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)

曜日を選ぶコース(1食あたり) 320円(税込)

12/22 月 マカロニグラタン

● キャベツとひよこ豆のコールスロー

12/23 火 サバの塩焼き

● 蒸し鶏のめかぶ和え

12/24 水 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

12/25 木 肉団子のトマトソース

● アスパラと玉子の炒め物

12/26 金 厚揚げと小松菜の炒め物

● 大根と人参のカラフルマリネ

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)

曜日を選ぶコース(1食あたり) 430円(税込)

12/22 月 ヤンニョムチキン(韓国風チキン)

● ごぼうとキャベツのツナサラダ
● 人参と竹輪のおかか和え

12/23 火 ハンバーグ 葉大根入りおろしソース

● 彩り野菜とマカロニのイタリアンサラダ
● オクラとこうや豆腐の和え物

12/24 水 豚肉と玉子の高菜炒め

● 蓮根と豆のツナサラダ
● 薄揚げと昆布の煮物

12/25 木 牛肉のオイスター炒め

● きゅうりとわかめの甘酢
● スナッPEndウのコーンバター醤油

12/26 金 鶏肉の金平タルタルソース

● キャベツとかまぼこのわさび風味
● ほうれん草と薄揚げのごま味噌和え

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)

曜日を選ぶコース(1食あたり) 320円(税込)

12/22 月 さつま芋とほうれん草の味噌和え

● ごぼうとキャベツのツナサラダ
● 人参と竹輪のおかか和え

12/23 火 大豆ひじきのトマト煮

● 彩り野菜とマカロニのイタリアンサラダ
● オクラとこうや豆腐の和え物

12/24 水 白菜と春雨のクリーム煮

● 蓮根と豆のツナサラダ
● 薄揚げと昆布の煮物

12/25 木 ひき肉と水くわいの炒め物

● きゅうりとわかめの甘酢
● スナッPEndウのコーンバター醤油

12/26 金 人参しりしり

● キャベツとかまぼこのわさび風味
● ほうれん草と薄揚げのごま味噌和え

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)

曜日を選ぶコース(1食あたり) 370円(税込)

12/22 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

12/23 火 10種の雑穀とキャベツの彩りサラダ

● クリーミーサウザンドレッシング小袋付

12/24 水 紅芯大根とフライドオニオンのパリパリサラダ

● すりおろし野菜ドレッシング小袋付

12/25 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

12/26 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

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)

曜日を選ぶコース(1食あたり) 370円(税込)

12/22 月 緑ぶどう・パイ

12/23 火 バイン・メロン・オレンジ

12/24 水 メロン・ぶどう・りんご

12/25 木 バイン

12/26 金 バイン・メロン

たんぱくおかずプラス

日替わり5日間コース(1人用) 1,600円(税込)

曜日を選ぶコース(1食あたり) 320円(税込)

12/22 月 ヤンニョムチキン(韓国風チキン)

12/23 火 ワタミファームの有機大根使用

● ハンバーグ 葉大根入りおろしソース

12/24 水 豚肉と玉子の高菜炒め

12/25 木 牛肉のオイスター炒め

12/26 金 鶏肉の金平タルタルソース

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)

曜日を選ぶコース(1食あたり) 320円(税込)

12/22 月 マカロニグラタン

● キャベツとひよこ豆のコールスロー

12/23 火 サバの塩焼き

● 蒸し鶏のめかぶ和え

12/24 水 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

12/25 木 肉団子のトマトソース

● アスパラと玉子の炒め物

12/26 金 厚揚げと小松菜の炒め物

● 大根と人参のカラフルマリネ

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)

曜日を選ぶコース(1食あたり) 320円(税込)

12/22 月 さつま芋とほうれん草の味噌和え

● ごぼうとキャベツのツナサラダ
● 人参と竹輪のおかか和え

12/23 火 大豆ひじきのトマト煮

● 彩り野菜とマカロニのイタリアンサラダ
● オクラとこうや豆腐の和え物

12/24 水 白菜と春雨のクリーム煮

● 蓮根と豆のツナサラダ
● 薄揚げと昆布の煮物

12/25 木 ひき肉と水くわいの炒め物

● きゅうりとわかめの甘酢
● スナッPEndウのコーンバター醤油

12/26 金 人参しりしり

● キャベツとかまぼこのわさび風味
● ほうれん草と薄揚げのごま味噌和え

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)

曜日を選ぶコース(1食あたり) 370円(税込)

12/22 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

12/23 火 10種の雑穀とキャベツの彩りサラダ

● クリーミーサウザンドレッシング小袋付

12/24 水 紅芯大根とフライドオニオンのパリパリサラダ

● すりおろし野菜ドレッシング小袋付

12/25 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

12/26 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

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)

曜日を選ぶコース(1食あたり) 370円(税込)

12/22 月 緑ぶどう・パイ

12/23 火 バイン・メロン・オレンジ

12/24 水 メロン・ぶどう・りんご

12/25 木 バイン

12/26 金 バイン・メロン

たんぱくおかずプラス

日替わり5日間コース(1人用) 1,600円(税込)

曜日を選ぶコース(1食あたり) 320円(税込)

12/22 月 ヤンニョムチキン(韓国風チキン)

12/23 火 ワタミファームの有機大根使用

● ハンバーグ 葉大根入りおろしソース

12/24 水 豚肉と玉子の高菜炒め

12/25 木 牛肉のオイスター炒め

12/26 金 鶏肉の金平タルタルソース

6

HN

プラス1品のお惣菜・サラダ・フルーツ・スイーツ 共通

※受付締切後のキャンセルは、お届け日2日前の午後5時までに、担当の「まごころスタッフ」または弊社受付センターへご連絡ください。なお、キャンセルの受付は土日・祝日を除く平日午前9時～午後5時の対応とさせていただきます。ご希望に沿えない場合もございますので、あらかじめご了承ください。◎受付締切後の変更・追加はお受けできませんので、ご了承ください。

HN

7