2025年 12月29日週 週間献立表 Ⅰ いつもの 冷蔵 12月29日・30日分 ご注文締切日 12月24日(水)

◆【冷蔵】調理済み商品は12月30日(火)が最終のお届け日です。◆

まごころおかず
29日・30日分
日替わり5日間コース(1人用) 1,380円(税込) / 曜日を選べるコース(1食あたり) 730円(税込)

12/29(月) 牛肉と野菜の五目炒め
- さつま芋と蒸し鶏のオリーブオイル風味
- 切干大根と高菜の炒り煮
- 豆とオクラの和風ひじきサラダ
- チンゲン菜と薄揚げの和え物

豆乳でまろやかに仕上げました♪

12/30(火) おすすめ タンドリーチキン風
- 野菜コロッケ
- こうや豆腐の湯葉あんかけ
- ごぼうとベーコンのマヨサラダ
- わかめとねぎのナムル

まごころ御膳
29日・30日分
日替わり5日間コース(1人用) 1,420円(税込) / 曜日を選べるコース(1食あたり) 750円(税込)

12/29(月) チキンカツ ※ソース小袋付
- 白飯
- キャベツとウインナーのトマトソース
- カリフラワーとツナのサラダ
- 人参と薄揚げの金平

サバの脂と塩気でご飯が進みます。

12/30(火) おすすめ サバの塩焼き
- 香りご飯(青じそ)
- なすのそぼろあん
- ほうれん草と白菜の黒ごま和え
- キャベツと高菜の炒め物

まごころダブル
29日・30日分
日替わり5日間コース(1人用) 1,580円(税込) / 曜日を選べるコース(1食あたり) 830円(税込)

12/29(月) 牛肉と野菜の五目炒め & ブリの揚げ煮
- 切干大根と高菜の炒り煮
- 豆とオクラの和風ひじきサラダ
- チンゲン菜と薄揚げの和え物

12/30(火) おすすめ ワタミファーム 有機さつま芋入り野菜コロッケ&イカカツ & タンドリーチキン風 ※ソース小袋付
- こうや豆腐の湯葉あんかけ
- ごぼうとベーコンのマヨサラダ
- わかめとねぎのナムル

まごころ手鞠
29日・30日分
日替わり5日間コース(1人用) 1,180円(税込) / 曜日を選べるコース(1食あたり) 630円(税込)

12/29(月) チキンカツ ※ソース小袋付
- キャベツとウインナーのトマトソース
- カリフラワーとツナのサラダ
- 人参と薄揚げの金平

サバの脂と塩気でご飯が進みます。

12/30(火) おすすめ サバの塩焼き
- なすのそぼろあん
- ほうれん草と白菜の黒ごま和え
- キャベツと高菜の炒め物

まごころ小箱
29日・30日分
日替わり5日間コース(1人用) 1,240円(税込) / 曜日を選べるコース(1食あたり) 660円(税込)

12/29(月) チキンカツ ※ソース小袋付
- 白飯
- キャベツとウインナーのトマトソース
- カリフラワーとツナのサラダ
- 人参と薄揚げの煮物

サバの脂と塩気でご飯が進みます。

12/30(火) おすすめ サバの塩焼き
- 白飯
- ひじきと枝豆の炒り豆腐
- ほうれん草と白菜の黒ごま和え
- キャベツと高菜の炒め物

まごころ小箱(小)
29日・30日分
日替わり5日間コース(1人用) 940円(税込) / 曜日を選べるコース(1食あたり) 470円(税込)

12/29(月) チキンカツ ※ソース小袋付
- 白飯
- カリフラワーとツナのサラダ
- 人参と薄揚げの煮物

サバの脂と塩気でご飯が進みます。

12/30(火) おすすめ サバの塩焼き
- 白飯
- ほうれん草と白菜の黒ごま和え
- キャベツと高菜の炒め物

◎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」に申し付けください。

年末年始のお食事は【冷凍惣菜 いつでも 三菜 五菜】をご用意します。

お客さまからの「普段通りの食事をとりたい」とのお声を受け、本年は年末年始のお食事用に、冷凍惣菜を事前(12月30日迄)にお届けいたします!献立表内12/31~1/4の商品は10ページで販売中の「いつでもシリーズ」の特別版です。ぜひこの機会にご利用ください!

冷凍 事前日程でお届け / お好みの曜日分だけご注文可

●冷凍惣菜「いつでも五菜」/1食 当献立価格 630円(税込)

●冷凍惣菜「いつでも三菜」/1食 当献立価格 520円(税込)

●「まごころ御膳・小箱・小箱(小)」は、「いつでも三菜」と「白飯/パックごはん(1食)」がセットです。 当献立価格 620円(税込) ※「パックごはん(1食)」を価格に含む

※期間内、ご希望の方は「いつでも五菜」も730円(税込)でパックごはん(1食)付きにできます。「まごころスタッフ」までご連絡ください。

Ⅱ 冷凍 年末年始のお食事
ご注文締切日 12月17日(水) ▶▶▶ お届け 12月30日迄

ご注文は「まごころスタッフ」までご連絡ください。

まごころおかず(冷凍 いつでも五菜)
- 12/31(水)分 ❶銀鮭の塩焼き
- 1/1(木・祝)分 ❷直火で焼いた照り焼きチキン ＼丁寧に焼いています／
- 1/2(金)分 ❸気仙沼産マグロカツと松川浦産あおさ使用さつま揚げ
- 1/3(土)分 ❹鶏肉の味噌焼き
- 1/4(日)分 ❺まるごと小魚の南蛮だれ ＼オリジナルの味噌だれに漬け込んで焼きました／

まごころ御膳(冷凍 いつでも三菜＋パックごはん)
- 12/31(水)分 ❶牛カルビ焼肉 ＋白飯
- 1/1(木・祝)分 ❷八宝菜 ワタミファーム (ワタミファームのきく芋使用) ＋白飯
- 1/2(金)分 ❸サワラの西京焼き ＋白飯 (焼き魚も入ります)
- 1/3(土)分 ❹ハンバーグ デミグラスソース ＋白飯 (白飯はパックごはんでお届けします)
- 1/4(日)分 ❺酢豚(四元豚 ゆめの大地使用) ＋白飯

まごころダブル(冷凍 いつでも五菜)
- 12/31(水)分 ❶銀鮭の塩焼き
- 1/1(木・祝)分 ❷直火で焼いた照り焼きチキン
- 1/2(金)分 ❸気仙沼産マグロカツと松川浦産あおさ使用さつま揚げ
- 1/3(土)分 ❹鶏肉の味噌焼き
- 1/4(日)分 ❺まるごと小魚の南蛮だれ

まごころ手鞠(冷凍 いつでも三菜)
- 12/31(水)分 ❶牛カルビ焼肉 (ワタミファームの素材使用)
- 1/1(木・祝)分 ❷八宝菜 ワタミファーム (ワタミファームのきく芋使用)
- 1/2(金)分 ❸サワラの西京焼き
- 1/3(土)分 ❹ハンバーグ デミグラスソース ＼人気の酢豚／
- 1/4(日)分 ❺酢豚(四元豚 ゆめの大地使用)

まごころ小箱・小箱(小)共通(冷凍 いつでも三菜＋パックごはん)
- 12/31(水)分 ❶牛カルビ焼肉 ＋白飯
- 1/1(木・祝)分 ❷八宝菜 ワタミファーム (ワタミファームのきく芋使用) ＋白飯
- 1/2(金)分 ❸サワラの西京焼き ＋白飯 ＼うれしい定番ハンバーグ／
- 1/3(土)分 ❹ハンバーグ デミグラスソース ＋白飯
- 1/4(日)分 ❺酢豚(四元豚 ゆめの大地使用) ＋白飯

ワタミ手づくり厨房 いつでも三菜・五菜は、自社工場で製造するオリジナル商品です。

温め方 いつでも三菜 / いつでも五菜
- 電子レンジで温める際は袋の右下をお切りください。
- パッケージに表示する電子レンジのワット数に応じた時間で加熱してください。

五菜 副菜一覧表(充実)

❶銀鮭の塩焼き	❷直火で焼いた照り焼きチキン	❸気仙沼産マグロカツと松川浦産あおさ使用さつま揚げ	❹鶏肉の味噌焼き	❺まるごと小魚の南蛮だれ
●なすのミートソース	●野菜のトマト煮	●ズッキーニとなすのトマト煮	●揚げなすのそぼろあん	●きのこのバター醤油パスタ
●シャキシャキポテトサラダ	●豆腐と大根のわかめサラダ	●コーンとハムのサラダ	●人参と大根のマスタードマヨサラダ	●ほうれん草とベーコンとコーンのガーリック炒め
●人参のマリネ	●オクラとコーンのコンソメ煮	●南瓜のバター醤油サラダ	●南瓜のコンソメ煮	●南瓜のレーズンサラダ
●とうもろこしの香ばし揚げ	●こんにゃくの味噌田楽	●里芋のそぼろあん	●ほうれん草のお浸し	●厚揚げと蓮根の煮物

三菜 副菜一覧表

❶牛カルビ焼肉	❷八宝菜(ワタミファームのきく芋使用)	❸サワラの西京焼き	❹ハンバーグ デミグラスソース	❺酢豚(四元豚 ゆめの大地使用)
●ハムと春雨のサラダ	●たけのこと枝豆のツナマヨ	●蓮根と豚肉の炒め物	●キャベツとベーコンのミルク煮	●じゃが芋の味噌炒め
●じゃがバターコーン	●ひじきと蓮根の炒め煮	●ブロッコリーとパプリカのごま和え	●ペンネナポリタン	●キャベツとコーンのごま和え

本年最終 まごころ朝ごはん
12月29日・30日分
日替わり5日間コース(1人用) 640円(税込) / 曜日を選べるコース(1食あたり) 320円(税込)
お届け日 / 朝食

- 12/29(月) 豆腐のひき肉包み 甘辛だれ — もやしときゅうりの梅サラダ (火曜日朝用)
- 12/30(火) ボロニアソーセージ&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 (水曜日朝用)

プラス1品シリーズ 年末年始期間はお届けをお休みいたします

●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
ご注文書(P.10) 週1日1食からご注文いただけます。 ※単品ではご注文できません。上記献立表のお弁当・お惣菜、またはキット類と一緒にご注文ください。※土日・祝日お届けはありません。

まごころランチ
12月29日・30日分 日替わり5日間コース(1人用) 860円(税込) / 曜日を選べるコース(1食あたり) 430円(税込)
- 月 豚肉のケチャップ炒め — 人参のラペ / 花野菜のピーナッツ和え
- 火 オムレツの肉味噌 — おからの野菜サラダ / ほうれん草とコーンのバター醤油

野菜を食べる 健康習慣
12月29日・30日分 日替わり5日間コース(1人用) 640円(税込) / 曜日を選べるコース(1食あたり) 320円(税込)
- 月 蓮根と枝豆の真砂炒め バター風味 / 人参のラペ / 花野菜のピーナッツ和え
- 火 切干大根と人参の甘辛煮 / おからの野菜サラダ / ほうれん草とコーンのバター醤油

サラダを食べる 健康習慣
12月29日・30日分 日替わり5日間コース(1人用) 740円(税込) / 曜日を選べるコース(1食あたり) 370円(税込)
- 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
- 火 パプ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

※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
12月29日・30日分 日替わり5日間コース(1人用) 740円(税込) / 曜日を選べるコース(1食あたり) 370円(税込)
- 月 メロン・オレンジ
- 火 パイン

●柑橘類は種が入る場合があります。ご注意ください。●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。

たんぱくおかずプラス
12月29日・30日分 日替わり5日間コース(1人用) 640円(税込) / 曜日を選べるコース(1食あたり) 320円(税込)
- 月 豚肉のケチャップ炒め
- 火 オムレツの肉味噌

※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 年末年始期間はお届けをお休みいたします

ちょこっとスイーツ
曜日を選んで注文できます 1個 320円(税込)
単品ではご注文できません。お弁当・お惣菜、キット類と一緒にご注文ください。※土日・祝日お届けはありません。
- 12/29(月) ごちそう果実 温州みかん
- 12/30(火) フォンデュ風 ショコラケーキパフェ

年末年始期間はお届けをお休みいたします

●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。◎「曜日を選べるコース」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。◎「曜日を選べるコース」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。

◎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いております。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。(年末年始のお休みに伴い、お申し出のタイミングによっては受け付けできない場合もございます。)◎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。