



1/5 (火) おすすめ 鮭フライ 美幌峠牧場生乳で作ったホワイトソースがけ (ワタミファーム A)
 ●鶏肉とじゃが芋のコンソメ煮
 ●もやしとチンゲン菜の豆腐そぼろ
 ●シャキシャキごぼうサラダ
 ●昆布煮

1/5 (火) ④カロ賀屋 白だし香る 牛肉じゃが
 ●白飯
 ●こうや豆腐と人参の炊き合わせ
 ●キャベツとかまぼこの生姜マヨサラダ
 ●プロッコリーのごま和え

1/5 (火) 鶏肉と春雨の 洋風炒め & 鮭フライ 美幌峠牧場生乳で作ったホワイトソースがけ (ワタミファーム A)
 ●もやしとチンゲン菜の豆腐そぼろ
 ●シャキシャキごぼうサラダ
 ●昆布煮

1/6 (火) 黒酢酢豚
 ●わかめと野菜のゆず味噌かけ ※ゆず味噌小袋付
 ●こうや豆腐とキャベツの甜麺醤(テンメンジャン)炒め
 ●プロッコリーと玉子のサラダ
 ●大根と人参の煮物

1/6 (火) おすすめ 白身魚フライ 具沢山タルタルソース
 ●赤かぶ青菜ぶりかけご飯
 ●豚肉と野菜の炒め物
 ●青のりボテトビーンズ
 ●昆布煮

1/6 (火) おすすめ 黒酢酢豚 & 白身魚の 西京焼き
 ●こうや豆腐とキャベツの甜麺醤(テンメンジャン)炒め
 ●プロッコリーと玉子のサラダ
 ●大根と人参の煮物

1/7 (水) 豆腐ハンバーグ 和風ソース
 ●揚げじゃが芋のキーマカレーソース
 ●玉子といんげんの炒め物
 ●人参の粒マスタードサラダ
 ●もやしと高菜のソテー

1/7 (水) 豚肉と玉ねぎの焼肉風
 ●白飯
 ●さつま芋の煮物
 ●ほうれん草と大根のぬた和え
 ●チンゲン菜と薄揚げの和え物

1/7 (水) 豆腐ハンバーグ & あさりと鶏肉の 和風ソース 野菜和風あん
 ●玉子といんげんの炒め物
 ●人参の粒マスタードサラダ
 ●もやしと高菜のソテー

1/8 (木) 豚肉とじゃが芋のひじき炒め スナップエンドウ添え
 ●餃子 醋醤油だれ
 ●花野菜のコールスローサラダ
 ●蓮根の真砂和え
 ●ほうれん草のだし煮

1/8 (木) 国産イワシの生姜煮 ※イワシの骨は軟らかく仕上げてあります、ご注意ください。
 ●白飯
 ●筑前煮
 ●春雨と野菜のバター醤油炒め
 ●わかめとねぎのナムル

1/8 (木) エビフライ& アジフライ & 豚肉とじゃが芋の ひじき炒め スナップエンドウ添え
 ●筑前煮
 ●花野菜のコールスローサラダ
 ●蓮根の真砂和え
 ●ほうれん草のだし煮

1/9 (金) サワラの白醤油焼き
 ●キャベツとウインナーのトマトパスタ
 ●なすの南蛮風
 ●どうもろこしの白和え
 ●いんげんとツナのナムル

1/9 (金) コーンクリームコロッケ
 ●味噌そぼろご飯
 ●豚肉と白菜のとろり煮
 ●蒸し鶏とプロッコリーのおかか和え
 ●いんげんのごま和え

1/9 (金) 鶏肉の照り焼き & サワラの 白醤油焼き
 ●なすの南蛮風
 ●どうもろこしの白和え
 ●いんげんとツナのナムル

1/10 (土) 鶏肉のデミソース
 ●大根と豚肉の煮物
 ●卵の花
 ●ほうれん草と玉子の和風和え
 ●キャベツのごま和え

1/10 (土) アジの醤油焼き
 ●白飯
 ●豚肉と春雨の彩り炒め
 ●棒棒鶏風サラダ
 ●南瓜とひじきの甘煮

1/11 (日) 鶏肉と小松菜の生姜風味
 ●白飯
 ●がんもどきの和風きのこあんかけ
 ●カリフラワーのツナ玉子サラダ
 ●いんげんとコーンの炒め物

本年もようろしくお願いいたします



1/5 (火) ④カロ賀屋 白だし香る 牛肉じゃが
 ●白飯
 ●こうや豆腐と人参の炊き合わせ
 ●キャベツとかまぼこの生姜マヨサラダ
 ●プロッコリーのごま和え

1/5 (火) ④カロ賀屋 白だし香る 牛肉じゃが
 ●白飯
 ●こうや豆腐と人参の炊き合わせ
 ●キャベツとかまぼこの生姜マヨサラダ
 ●プロッコリーのごま和え

1/5 (火) ④カロ賀屋 白だし香る 牛肉じゃが
 ●白飯
 ●キャベツとかまぼこの生姜マヨサラダ
 ●プロッコリーのごま和え

1/6 (火) おすすめ 白身魚フライ 具沢山タルタルソース
 ●白飯
 ●豚肉と野菜の炒め物
 ●青のりボテトビーンズ
 ●昆布煮

1/6 (火) おすすめ 白身魚フライ 具沢山タルタルソース
 ●白飯
 ●豚肉と野菜の炒め物
 ●青のりボテトビーンズ
 ●昆布煮

1/6 (火) おすすめ 白身魚フライ 具沢山タルタルソース
 ●白飯
 ●豚肉と野菜の炒め物
 ●昆布煮

1/7 (水) 豚肉と玉ねぎの焼肉風
 ●さつま芋の煮物
 ●ほうれん草と大根のぬた和え
 ●チンゲン菜と薄揚げの和え物

1/7 (水) 豚肉と玉ねぎの焼肉風
 ●白飯
 ●さつま芋の煮物
 ●ほうれん草と大根のぬた和え
 ●白菜と薄揚げのお浸し

1/7 (水) 豚肉と玉ねぎの焼肉風
 ●白飯
 ●ほうれん草と大根のぬた和え
 ●白菜と薄揚げのお浸し

1/8 (木) 国産イワシの生姜煮 ※イワシの骨は軟らかく仕上げてあります、ご注意ください。
 ●筑前煮
 ●春雨と野菜のバター醤油炒め
 ●わかめとねぎのナムル

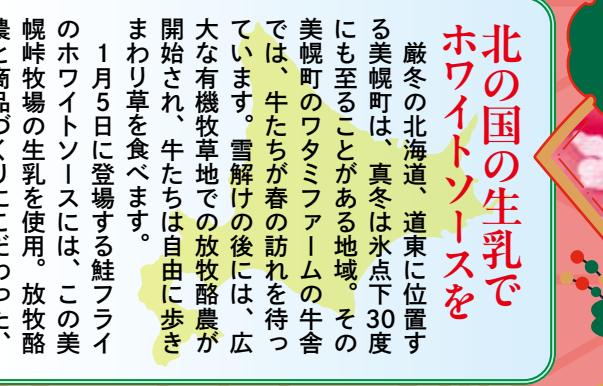
1/8 (木) 銀ヒラスの西京焼き
 ●白飯
 ●筑前煮
 ●春雨と野菜のバター醤油炒め
 ●わかめとツナの和え物

1/8 (木) 銀ヒラスの西京焼き
 ●白飯
 ●筑前煮
 ●わかめとツナの和え物

1/9 (金) コーンクリームコロッケ
 ●豚肉と白菜のとろり煮
 ●蒸し鶏とプロッコリーのおかか和え
 ●いんげんのごま和え

1/9 (金) 甘エビ入りクリームコロッケ
 ●白飯
 ●豚肉と白菜のとろり煮
 ●蒸し鶏とプロッコリーのおかか和え
 ●いんげんと人参のお浸し

1/9 (金) 甘エビ入りクリームコロッケ
 ●白飯
 ●蒸し鶏とプロッコリーのおかか和え
 ●いんげんと人参のお浸し



1/5 (火) 鮭フライ 美幌峠牧場生乳で作ったホワイトソースがけ
 ●まごころ御膳
 ●まごころ手鞠
 ●まごころおかず
 ●まごころダブル

1/5 (火) 鮭フライ 美幌峠牧場生乳で作ったホワイトソースがけ
 ●まごころ御膳
 ●まごころ手鞠
 ●まごころおかず
 ●まごころダブル

1/5 (火) 鮭フライ 美幌峠牧場生乳で作ったホワイトソースがけ
 ●まごころ御膳
 ●まごころ手鞠
 ●まごころおかず
 ●まごころダブル

1/11 (日) お届け日 まごころ朝ごはん
 ●1,600円 (税込) 昼日を選べるコース(1人用) 320円
 ●朝食

1/11 (日) まごころランチ
 ●2,150円 (税込) 昼日を選べるコース(1人用) 430円
 ●火曜日朝用

1/11 (日) 野菜を食べる 健康習慣
 ●1,600円 (税込) 昼日を選べるコース(1人用) 320円
 ●月曜日朝用

1/11 (日) サラダを食べる 健康習慣
 ●1,850円 (税込) 昼日を選べるコース(1人用) 370円
 ●月曜日朝用

1/11 (日) フルーツを食べる 健康習慣
 ●1,850円 (税込) 昼日を選べるコース(1人用) 370円
 ●月曜日朝用

1/11 (日) たんぱくおかず プラス
 ●1,600円 (税込) 選べるコース(1人用) 320円
 ●火曜日朝用

1/5 (火) ミートグラタン
 ●紫キャベツのコールスローサラダ
 ●ワタミファームの有機大根使用
 ●サーモンの塩焼き 大根おろし添え
 ●さつまいもといんげんの甘辛和え

1/6 (火) 豆腐がんも
 ●蒸し鶏とプロッコリーのマヨサラダ
 ●木曜日朝用

1/7 (水) 国産りんご使用!
 豚肉のおろしりんごソース
 ●切干大根の青じそサラダ
 ●火曜日朝用

1/8 (木) ハンバーグ 高リコピンケチャップソース
 ●プロッコリーとツナのポン酢サラダ
 ●春雨のチャップチ
 ●水曜日朝用

1/9 (金) エビカツ ソース&マヨネーズ
 ●蒸し鶏とオクラのわさび和え
 ●なすのミートトマトソース
 ●金曜日朝用

1/5 (火) ちゅこっとスイーツ
 ●320円 (税込)
 ●曜日を選んで注文できます
 ●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。

1/6 (火) チーズオムレツ&野菜オムレツ
 ●野菜のトマト煮
 ●火曜日朝用

1/7 (水) お豆がんも
 ●蒸し鶏とプロッコリーのマヨサラダ
 ●木曜日朝用

1/8 (木) 国産りんご使用!
 豚肉のおろしりんごソース
 ●切干大根の青じそサラダ
 ●金曜日朝用

1/9 (金) ハンバーグ 高リコピンケチャップソース
 ●プロッコリーとツナのポン酢サラダ
 ●春雨のチャップチ
 ●金曜日朝用

1/10 (土) エビカツ ソース&マヨネーズ
 ●蒸し鶏とオクラのわさび和え
 ●なすのミートトマトソース
 ●土曜日朝用

1/10 (土) ちゅこっとスイーツ
 ●320円 (税込)
 ●曜日を選んで注文できます
 ●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。

●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ざして電子レンジで温めてください。

●月曜日～金曜日の各日、翌日分の朝食をお届けします。
 ●お豆がんも
 ●蒸し鶏とプロッコリーのマヨサラダ
 ●木曜日朝用

●月曜日～金曜日の各日、翌日分の朝食をお届けします。
 ●お豆がんも
 ●蒸し鶏とプロッコリーのマヨサラダ
 ●木曜日朝用

●月曜日～金曜日の各日、翌日分の朝食をお届けします。
 ●お豆がんも
 ●蒸し鶏とプロッコリーのマヨサラダ
 ●木曜日朝用

●月曜日～金曜日の各日、翌日分の朝食をお届けします。
 ●お豆がんも
 ●蒸し鶏とプロッコリーのマヨサラダ
 ●木曜日朝用

●月曜日～金曜日の各日、翌日分の朝食をお届けします。
 ●お豆がんも
 ●蒸し鶏とプロッコリーのマヨサラダ
 ●木曜日朝用