

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) 曜日を選ぶコース(1食あたり) 730円(税込)

1/5 月 **おすすすめ** 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**

- 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

1/6 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
- ブ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

1/8 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 酢醤油だれ
- 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

1/9 金 **サワラの白醤油焼き**

- キャベツとウインナーのトマトバスタ
- なすの南蛮風
- と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

1/11 日 **牛肉と根菜の照り煮**

- 肉しゅうまい
- きのこ水くわいのガーリックソテー
- ツナと葉大根のマカロニサラダ
- 枝豆のおかか和え

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)

1/5 月 **④カ賀屋** 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
- ブロッコリーのごま和え

1/6 火 **おすすすめ** 白身魚フライ 具沢山タルタルソース

- 赤かぶ青菜ふりかけご飯
- 豚肉と野菜の炒め物
- 青のりポテトビーンズ
- 昆布煮

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

1/8 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が、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

1/9 金 **コーンクリームコロッケ**

- 味噌そぼろご飯
- 豚肉と白菜のとろーり煮
- 蒸し鶏とブロッコリーのおかか和え
- いんげんのごま和え

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

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)

1/5 月 **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**

- 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 **おすすすめ** 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
- ブ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** & **あさり鶏肉の野菜和風あん**

- 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 **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**

- ※ソース小袋付
- 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 **鶏肉の照り焼き 卵黄ソース** & **サワラの白醤油焼き**

- なすの南蛮風
- とうもろこしの白和え
- いんげんとツナのナムル

本年もよろしくお願いたします

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)

1/5 月 **④カ賀屋** 白だし香る 牛肉じゃが

- 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
- ブロッコリーのごま和え

1/6 火 **おすすすめ** 白身魚フライ 具沢山タルタルソース

- 豚肉と野菜の炒め物
- 青のりポテトビーンズ
- 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

1/8 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が、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

1/9 金 **コーンクリームコロッケ**

- 豚肉と白菜のとろーり煮
- 蒸し鶏とブロッコリーのおかか和え
- いんげんのごま和え

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)

1/5 月 **④カ賀屋** 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
- ブロッコリーのごま和え

1/6 火 **おすすすめ** 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
- 青のりポテトビーンズ
- 昆布煮

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

1/8 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

1/9 金 **甘エビ入りクリームコロッケ**

- 白飯
- 豚肉と白菜のとろーり煮
- 蒸し鶏とブロッコリーのおかか和え
- いんげんと人参のお浸し

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)

1/5 月 **④カ賀屋** 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
- ブロッコリーのごま和え

1/6 火 **おすすすめ** 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**

- 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 **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 **甘エビ入りクリームコロッケ**

- 白飯
- 蒸し鶏とブロッコリーのおかか和え
- いんげんと人参のお浸し

本年も大募集! 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を待ちしております!

こちらから! 毎月抽選で100名さまにQUOカードpay 500円分プレゼント!

ワタミファーム ご紹介

鮭フライ 美幌峠牧場生乳で作ったホワイトソースがけ

まごころおかず まごころダブル

北の国の生乳でホワイトソースを

厳冬の北海道、道東に位置する美幌町は、真冬は氷点下30度にも至る冷涼な地域。その美幌町のワタミファームの牛舎では、牛たちが春の訪れを待っています。雪解けの後は、広大な有機牧草地での放牧酪農が開始され、牛たちは自由に歩きまわり草を食べます。1月5日に登場する鮭フライのホワイトソースには、この美幌峠牧場の生乳を使用。放牧酪農と商品づくりにこだわった、生乳本来の美味しさを味わえる一品をお試しください。

福が舞い込む! だるまパフェ

一月五日

ミルクムースに苺ソースをかけただるまモチー芙

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)

お届け日 朝食

1/5 月 **ミートグラタン**

- 紫キャベツのコールスローサラダ

1/6 火 **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

- さつま芋といんげんの甘辛和え

1/7 水 **お豆腐がんも**

- 蒸し鶏とブロッコリーのマヨサラダ

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

1/9 金 **チーズオムレツ&野菜オムレツ**

- 野菜のトマト煮

プラス1品シリーズ 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

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)

1/5 月 **豚肉の麻婆ソース炒め**

- 大根と人参の酢の物 カニ風味
- キャベツとさつま揚げの煮物

1/6 火 **鶏肉のねぎ塩だれ**

- 彩り野菜のごまマヨサラダ
- いんげんと椎茸の彩り和風煮

1/7 水 **牛肉とこうや豆腐の甘辛煮**

- ピーツのコールスローサラダ
- じゃが芋といんげんのジェノベーゼ和え

1/8 木 **ハンバーグ 高コピンケチャップソース**

- ブロッコリーとツナのポン酢サラダ
- 春雨のチャプチェ

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
- なすのミートマトソース

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)

1/5 月 **チンゲン菜と椎茸の中華味噌**

- 大根と人参の酢の物 カニ風味
- キャベツとさつま揚げの煮物

1/6 火 **南瓜と蓮根の温サラダ**

- 彩り野菜のごまマヨサラダ
- いんげんと椎茸の彩り和風煮

1/7 水 **こうや豆腐のカレー風味**

- ピーツのコールスローサラダ
- じゃが芋といんげんのジェノベーゼ和え

1/8 木 **白菜と絹揚げの山椒風味**

- ブロッコリーとツナのポン酢サラダ
- 春雨のチャプチェ

1/9 金 **もやしと人参の塩昆布おかか和え**

- 蒸し鶏とオクラのわさび和え
- なすのミートマトソース

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)

1/5 月 **ミックスビーンズとさつま芋のサラダ**

- クリーミーマスタードドレッシング小袋付

1/6 火 **カレーチキンとキャベツのサラダ**

- クリーミーサウザンドドレッシング小袋付

1/7 水 **紫野菜のドライいちじくサラダ**

- かぼすドレッシング小袋付

1/8 木 **白菜と塩昆布のサラダ**

- シーザードレッシング小袋付

1/9 金 **水菜とサラダチキンの棒棒鶏風サラダ**

- ごま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)

1/5 月 **メロン・オレンジ**

1/6 火 **パイナップル・ぶどう**

1/7 水 **メロン・りんご**

1/8 木 **パイナップル・みかん**

1/9 金 **メロン・ぶどう**

※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届けます。

ちんこ スイーツ

日替わり5日間コース(1人用) 1,600円(税込) 曜日を選ぶコース(1食あたり) 320円(税込)

1/5 月 **福が舞い込む! だるまパフェ** ※顔はフィルムです

1/6 火 **ごちそう果実 苺ショートケーキ**

1/7 水 **粗挽き抹茶のクッキー サンドパフェ**

1/8 木 **プリンアラモード**

1/9 金 **丸七製茶監修 抹茶白玉 ぜんざいパフェ**

●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。