



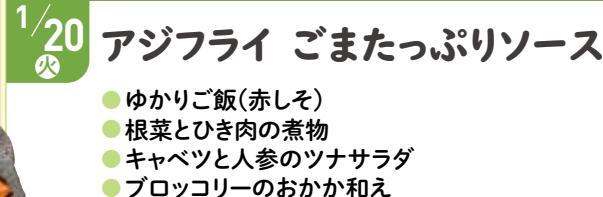
1/19 (火) **白身魚フライ** ※タルタルソース小袋付
 ●プロッコリーとこうや豆腐の炒め物
 ●豚肉と白菜のとろり煮
 ●南瓜とレーズンのサラダ
 ●いんげんのごま和え



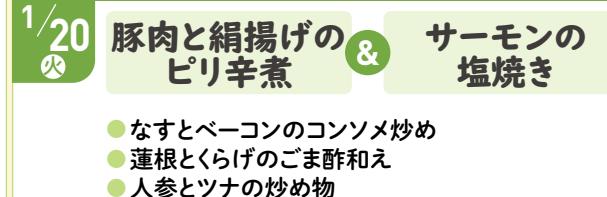
1/19 (火) **豚肉と春雨の炒め物**
 ●白飯
 ●花がんもとほうれん草の炒き合わせ
 ●豚肉と白菜のとろり煮
 ●湯葉の和風グリーンサラダ
 ●もやしとひじきの梅和え



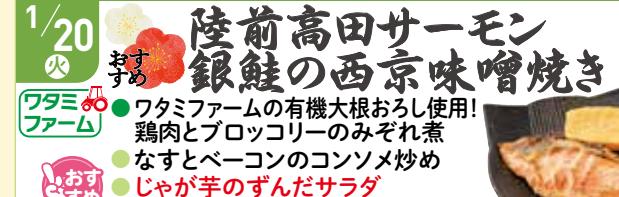
1/19 (火) **牛肉のオイスター炒め & 白身魚フライ** & ※タルタルソース小袋付
 ●白飯
 ●花がんもとほうれん草の炒き合わせ
 ●豚肉と白菜のとろり煮
 ●南瓜とレーズンのサラダ
 ●いんげんのごま和え



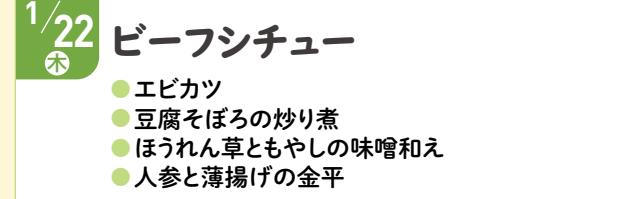
1/20 (水) **陸前高田サーモン銀鮭の西京味噌焼き**
 ワタミファームの有機大根おろし使用!
 鮭肉とプロッコリーのみぞれ煮
 なすとベーコンのコンソメ炒め
 じが芋のずんだサラダ
 人参とツナの炒め物



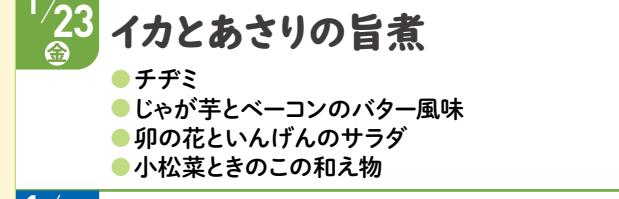
1/20 (水) **アジフライ ごまたっぷりソース**
 ●ゆかりご飯(赤しそ)
 ●根菜とひき肉の煮物
 ●キャベツと人参のツナサラダ
 ●プロッコリーのおかか和え



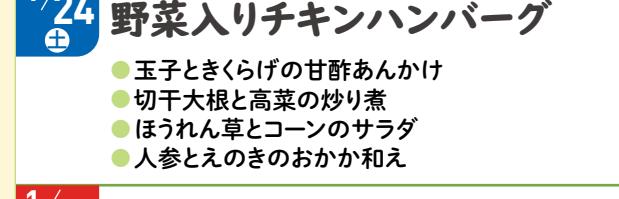
1/21 (木) **豚肉となめこの和風醤油炒め**
 ●マカロニサラダ カニ風味
 ●根菜のケチャップ炒め
 ●プロッコリーとコーンのソテー
 ●大根とこんにゃくのサイコロ煮



1/22 (木) **ビーフシチュー**
 ●エビカツ
 ●豆腐そぼろの炒り煮
 ●ほうれん草ともやしの味噌和え
 ●人参と薄揚げの金平



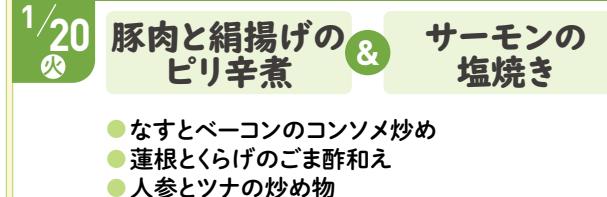
1/23 (金) **イカとあさりの旨煮**
 ●チヂミ
 ●じが芋とベーコンのバター風味
 ●卵の花といんげんのサラダ
 ●小松菜ときのこの和え物



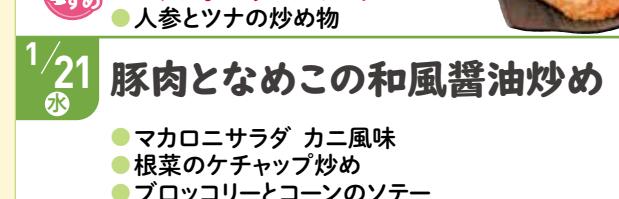
1/24 (土) **野菜入りチキンハンバーグ**
 ●玉子ときらげの甘酢あんかけ
 ●切干大根と高菜の炒り煮
 ●ほうれん草とコーンのサラダ
 ●人参とえのきのおかか和え



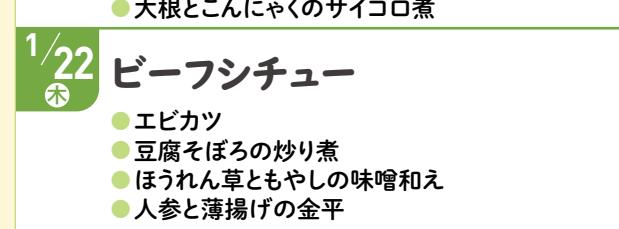
1/25 (日) **ホッケの塩焼き**
 ●鶏肉と蓮根のさっぱり炒め
 ●コールスローサラダ
 ●ごぼうときのこの炒め物
 ●もやしの梅和え



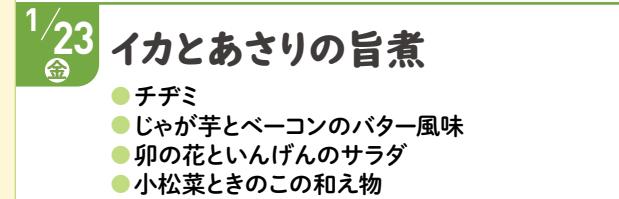
1/20 (水) **豚肉と絹揚げのピリ辛煮 & サーモンの塩焼き**
 ●なすとベーコンのコンソメ炒め
 ●蓮根とくらげのごま酢和え
 ●人参とツナの炒め物



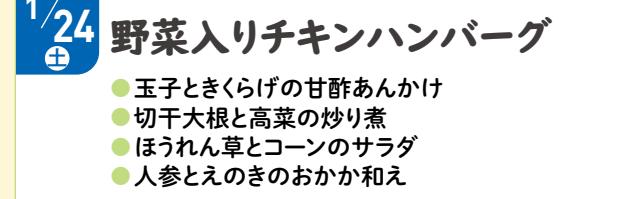
1/21 (木) **鶏肉の味噌和え**
 ●白飯
 ●玉子焼き カニ風味あん
 ●さつま芋とハムのごまマヨサラダ
 ●ほうれん草ともやしのわさび醤油和え



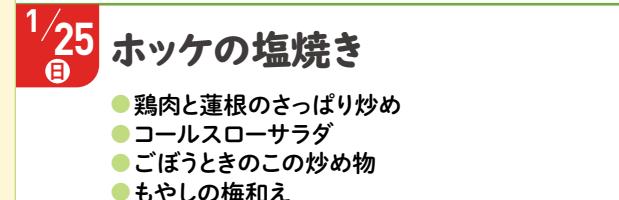
1/22 (木) **赤魚の煮付け**
 おすすめ
 ●白飯
 ●鶏肉と根菜のごま照り
 ●切干大根の明太風味マヨサラダ
 ●白菜のゆず和え



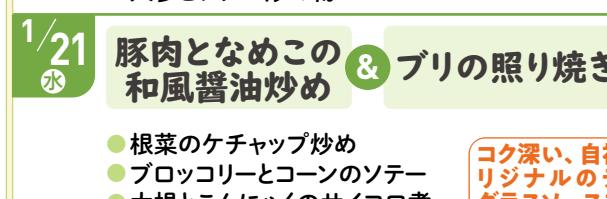
1/23 (金) **有機きく芋入り野菜コロッケ**
 ワタミファーム
 ●ツナとごぼうのご飯
 ●豚肉とキャベツのクリーム煮
 ●玉ねぎとわかめの和え物
 ●小松菜ときのこの和え物



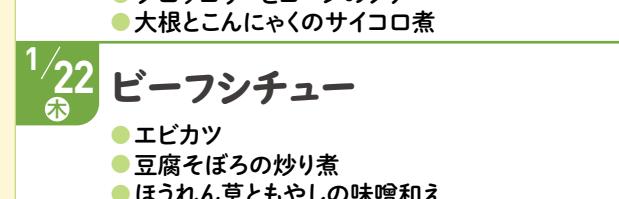
1/24 (土) **カロ・賀屋 白だし香る 牛肉と大根の煮物**
 ●白飯
 ●じゃが芋とひじきの煮物
 ●チンゲン菜と春雨の玉子えん
 ●いんげんとツナのナムル



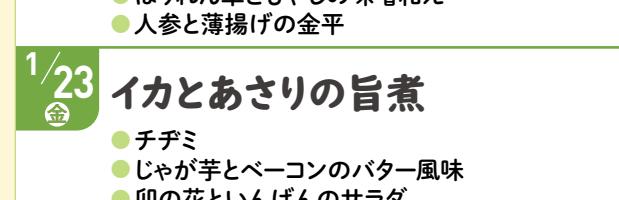
1/25 (日) **豚肉のおりしポン酢がけ**
 ●白飯
 ●南瓜のミートソースがけ
 ●ほうれん草と人参のごま味噌和え
 ●豆のコンソメ煮



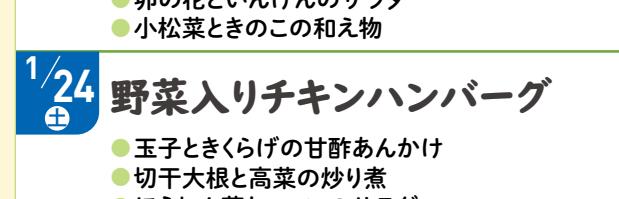
1/21 (水) **豚肉となめこの和風醤油炒め & ブリの照り焼き**
 ●根菜のケチャップ炒め
 ●プロッコリーとコーンのソテー
 ●大根とこんにゃくのサイコロ煮



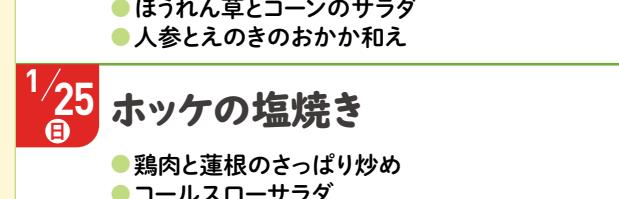
1/22 (木) **鶏肉の味噌和え**
 ●玉子焼き カニ風味あん
 ●さつま芋とハムのごまマヨサラダ
 ●ほうれん草ともやしのわさび醤油和え



1/23 (金) **赤魚の煮付け**
 新
 ●白飯
 ●鶏肉と根菜のごま照り
 ●切干大根の明太風味マヨサラダ
 ●白菜のゆず和え



1/24 (土) **有機きく芋入り野菜コロッケ**
 ワタミファーム
 ●じゃが芋とベーコンのバター風味
 ●卵の花といんげんのサラダ
 ●小松菜ときのこの和え物



1/25 (日) **豚肉とほうれん草の炒め物**
 ●白飯
 ●なすのねぎ生姜ポン酢
 ●玉ねぎとわかめの和え物
 ●小松菜ときのこの和え物



1/20 (火) **まごろおかず**
 陸前高田サーモン銀鮭の西京味噌焼き
 岩手県の山々を源流域とする広田湾。その豊かな海洋環境で育てられた地域ブランドの銀鮭が「陸前高田サーモン」です。水揚げした銀鮭は品質を高く保つため広田湾の近郊で加工されています。美しい自然で育ったこの希少な銀鮭を一枚一枚丁寧に、米麹由来の西京味噌で漬け込んで焼き上げました。

◎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、「まごろスタッフ」にお申し付けください。◎祝日のある週は日替わり5日間コースの価格が変わります。

「週間献立表」は取り外してお使いください。

ご感想を大募集!

WEBアンケート

お客様の献立に対する率直な声を

毎月抽選で100名さまにQUOカードpay 500円分プレゼント♪



1/19 (火) **まごろ手鞠**
 ●花がんもとほうれん草の炒き合わせ
 ●湯葉の和風グリーンサラダ
 ●もやしとひじきの梅和え



1/19 (火) **まごろ小箱**
 ●花がんもとほうれん草の炒き合わせ
 ●湯葉の和風グリーンサラダ
 ●ごぼうの和風煮



1/19 (火) **まごろ小箱小**
 ●花がんもとほうれん草の炒き合わせ
 ●ごぼうの和風煮

1/19 薩のクリームあんみつ

果肉入りいちごあんに、黒蜜のゼリー。季節ならでは♪



1/20 (水) **まごろランチ**
 野菜を食べる 健康習慣

●ごぼうと蒸し鶏の和風真砂和え
 ●南瓜のブラックペッパーサラダ
 ●揚げなすのごま醤油



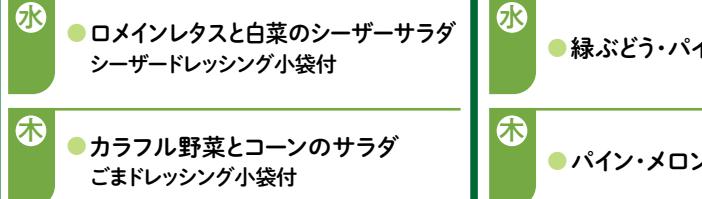
1/20 (水) **まごろランチ**
 野菜を食べる 健康習慣

●ごぼうと蒸し鶏の和風真砂和え
 ●南瓜のブラックペッパーサラダ
 ●揚げなすのごま醤油



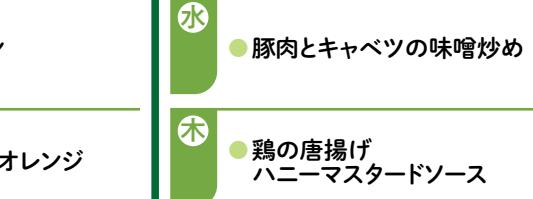
1/20 (水) **まごろランチ**
 野菜を食べる 健康習慣

●ごぼうと蒸し鶏の和風真砂和え
 ●南瓜のブラックペッパーサラダ
 ●揚げなすのごま醤油



1/21 (木) **まごろランチ**
 野菜を食べる 健康習慣

●ごぼうと蒸し鶏の和風真砂和え
 ●南瓜のブラックペッパーサラダ
 ●揚げなすのごま醤油



1/21 (木) **まごろランチ**
 野菜を食べる 健康習慣

●ごぼうと蒸し鶏の和風真砂和え
 ●南瓜のブラックペッパーサラダ
 ●揚げなすのごま醤油



1/21 (木) **まごろランチ**
 野菜を食べる 健康習慣

●ごぼうと蒸し鶏の和風真砂和え
 ●南瓜のブラックペッパーサラダ
 ●揚げなすのごま醤油

※ドレッシング小袋は内容が変更になる場合があります。

●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・緑メロンのどちらかをお届けします。

●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。



1/22 (金) **まごろランチ**
 フルーツを食べる 健康習慣

●パイン・みかん
 ●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



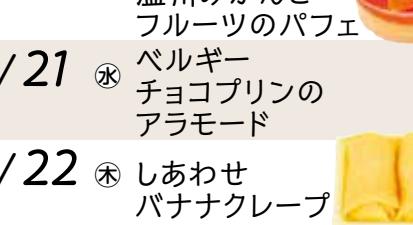
1/22 (金) **まごろランチ**
 フルーツを食べる 健康習慣

●パイン・みかん
 ●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



1/22 (金) **まごろランチ**
 フルーツを食べる 健康習慣

●パイン・みかん
 ●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



1/23 (土) **まごろランチ**
 たんぱくおかつ

●牛肉とほうれん草の煮物
 ●パイン・みかん
 ●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

●スプーンやフォークは付属していません。●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。

