

**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)

1/19 月 **白身魚フライ** ※タルタルソース小袋付

- ブロッコリーとこうや豆腐の炒め物
- 豚肉と白菜のとりり煮
- 南瓜とレーズンのサラダ
- いんげんのごま和え

1/20 火 **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! 鶏肉とブロッコリーのみぞれ煮

- なすとベーコンのコンソメ炒め
- じゃが芋のずんだサラダ
- 人参とツナの炒め物

1/21 水 **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
- ブロッコリーとコーンのソテー
- 大根とこんにやくのサイコロ煮

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

1/24 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

**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)

1/19 月 **豚肉と春雨の炒め物**

- 白飯
- 花がんとほうれん草の炊き合わせ
- 湯葉の和風グリーンサラダ
- もやしとひじきの梅和え

1/20 火 **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
- ブロッコリーのおかか和え

1/21 水 **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** 醤油と砂糖で仕上げた優しい味わいです。

- 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**

- 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
- 小松菜と薄揚げのお浸し

1/24 土 **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とえ
- いんげんとツナのナムル

1/25 日 **豚肉のおろしポン酢がけ**

- 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

**まごころタブル**

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)

1/19 月 **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

- 豚肉と白菜のとりり煮
- 南瓜とレーズンのサラダ
- いんげんのごま和え

1/20 火 **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 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
- ブロッコリーとコーンのソテー
- 大根とこんにやくのサイコロ煮

1/22 木 **開きアジフライ & 野菜コロッケ** ※ソース小袋付

- 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 **鶏肉のねぎソースがけ** & **イカとあさりの旨煮**

- 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

**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)

1/19 月 **豚肉と春雨の炒め物**

- 花がんとほうれん草の炊き合わせ
- 湯葉の和風グリーンサラダ
- もやしとひじきの梅和え

1/20 火 **アジフライ ごまたっぷりソース**

- 根菜とひき肉の煮物
- キャベツと人参のツナサラダ
- ブロッコリーのおかか和え

1/21 水 **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

1/22 木 **赤魚の煮付け** 醤油と砂糖で仕上げた優しい味わいです。

- 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**

- 豚肉とキャベツのクリーム煮
- 玉ねぎとわかめの和え物
- 小松菜と薄揚げのお浸し

**まごころ小彩**

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)

1/19 月 **豚肉と春雨の炒め物**

- 白飯
- 花がんとほうれん草の炊き合わせ
- 湯葉の和風グリーンサラダ
- ごぼうの和風煮

1/20 火 **豆腐ハンバーグ 和風あんかけ**

- 白飯
- かぶといんげんの和風ガーリック
- キャベツと人参のツナサラダ
- ブロッコリーのおかか和え

1/21 水 **鶏肉の味噌和え** ジューシーな鶏肉に甘じょっぱい味噌ダレを合わせました。

- 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
- ほうれん草のわさび醤油和え

1/22 木 **赤魚のみりん焼き**

- 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
- 金時豆

1/23 金 **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
- グリーンピースの和え物

**まごころ小彩四**

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)

1/19 月 **豚肉と春雨の炒め物**

- 白飯
- 花がんとほうれん草の炊き合わせ
- ごぼうの和風煮

1/20 火 **豆腐ハンバーグ 和風あんかけ**

- 白飯
- キャベツと人参のツナサラダ
- ブロッコリーのおかか和え

1/21 水 **鶏肉の味噌和え** ジューシーな鶏肉に甘じょっぱい味噌ダレを合わせました。

- 白飯
- 玉子焼き カニ風味あん
- ほうれん草のわさび醤油和え

1/22 木 **赤魚のみりん焼き**

- 白飯
- 鶏肉と根菜のごま照り
- 金時豆

1/23 金 **豚肉とほうれん草の炒め物**

- 白飯
- なすのねぎ生姜ポン酢
- グリーンピースの和え物

**献立紹介 まごころおかず 1/20(火)**

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、米麴由来の西京味噌で漬け込んで焼き上げました。

じゃが芋のずんだサラダ

主菜の銀鮭にあわせて、東北がテーマの冷菜。「ずんだ」をじゃが芋と和えた、ほんのり甘みのあるサラダです。

ワタミファームの有機大根おろし使用! 鶏肉とブロッコリーのみぞれ煮

大根おろしは自社農場の有機大根を使用しています。ぜひ味わってみてください♪

**1/19 苺のクリームあんみつ** おすすめ♪

果肉入りいちごあん、黒蜜のゼリー。季節ならでは♪

**まごころ朝食ごはん**

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

1/19 月 **ポロニアソーセージ&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

1/20 火 **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

1/21 水 **サバの塩焼き**

- 蒸し鶏のめかぶ和え

1/22 木 **豚肉じゃが**

- ブロッコリーと椎茸の白和え

1/23 金 **マカロニグラタン**

- キャベツとひよこ豆のコールスロー

**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)

1/19 月 **牛肉とほうれん草の煮物**

- 新 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 火 **チキン竜田 柑橘ソース**

- ブロッコリーとカニ風味かまぼこのお浸し
- 白菜とほうれん草のしらす和え

1/21 水 **豚肉とキャベツの味噌炒め**

- 人参とツナのサラダ
- さつま芋とヤングコーンのほくほく和え

1/22 木 **鶏の唐揚げ ハニーマスタードソース**

- ブロッコリーと人参の白和え
- ごろごろ野菜の和風ガーリック

1/23 金 **肉団子のコンソメソース**

- もやしとほうれん草のナムル
- 野菜のチンジャオロース風

**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)

1/19 月 **ごぼうと蒸し鶏の和風真砂和え**

- 新 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 火 **じゃが芋とえのきの甘酢和え**

- ブロッコリーとカニ風味かまぼこのお浸し
- 白菜とほうれん草のしらす和え

1/21 水 **かまぼこと野菜の旨煮**

- 人参とツナのサラダ
- さつま芋とヤングコーンのほくほく和え

1/22 木 **絹揚げとキャベツの生姜醤油炒め**

- ブロッコリーと人参の白和え
- ごろごろ野菜の和風ガーリック

1/23 金 **ウインナーと野菜のコンソメソース**

- もやしとほうれん草のナムル
- 野菜のチンジャオロース風

**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)

1/19 月 **和風玉ねぎサラダ**

- 和風ドレッシング小袋付

1/20 火 **サ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

1/21 水 **ロメインレタスと白菜のシーザーサラダ**

- シーザードレッシング小袋付

1/22 木 **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

1/23 金 **10種の雑穀とキャベツの彩りサラダ**

- クリームサウザン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)

1/19 月 **パイン・みかん**

1/20 火 **メロン・ぶどう・りんご**

1/21 水 **緑ぶどう・パイン**

1/22 木 **パイン・メロン・オレンジ**

1/23 金 **メロン・ぶどう・りんご**

**いちごフェア**

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)

1/19 月 **苺のクリームあんみつ**

1/20 火 **ごちそう果実温州みかん**

1/21 水 **ベルギーチョコプリンのアラモード**

1/22 木 **しあわせバナナクレープ**

1/23 金 **パフェびよりいちご**

◎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にご注意ください。◎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。◎「曜日を選ぶコース」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。◎「曜日を選ぶコース」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。◎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。