



日替わり5日間コース(1人用) 3,450円 曜日を選べるコース(1食あたり) 730円

3/9月 チキン南蛮 ※タルタルソース小袋付

- 花野菜と五穀のトマトドレッシングサラダ
- 切干大根と枝豆の煮物
- 蓮根とこんにゃくの金平
- 春菊と薄揚げの和え物

3/10火 玉子焼き 中華あん

- 豚肉ともやしのニラ炒め
  - 乱切りじやが芋のサーモンフレーク炒め
  - ブロッコリーとハムのサラダ
  - 煮豆
- ワタミファーム
- 白だし仕立ての豚もどきの煮物
  - 鶏肉とキャベツのコンソメ炒め
  - 大根のカラフルマリネ
  - ひじきと枝豆の炒り煮

3/11水 リニューアル とんかつ ※ソース小袋付

- カニ風味のふわふわ豆腐
- なすの揚げ浸し
- いんげんとコーンのマヨサラダ
- もやしと人参のポン酢和え

3/12木 国産イワシの梅煮

- 豚肉とキャベツのクリーム煮
  - 豆腐と野菜の煮物
  - 里芋の明太風味マヨサラダ
  - ほうれん草とコーンの炒め物
- ※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。

3/14金 鶏肉の玉子あん

- 豚肉とこんにゃくの炒め物
- 麻婆春雨
- ほうれん草と薄揚げの塩こうじ和え
- カリフラワーのソテー

3/15土 豚肉の香味ソース

- 鶏団子とわかめの炊き合わせ
- さつまいのごま和え
- 人参のサラダ
- 枝豆のペペロンチーノ風



日替わり5日間コース(1人用) 3,550円 曜日を選べるコース(1食あたり) 750円

3/9月

おすすめ ブリの照り焼き

- 食欲をそそる照り感と甘辛い味付でご飯が進む一品です。
- 白飯
  - 麻婆なす
  - あおさボテサラダ
  - ほうれん草のだし煮

3/10火 鶏の唐揚げ ねぎ塩おろし

- 有機大根使用
- わかめご飯
  - ほうれん草と玉子の炒め物
  - 豆豆サラダ
  - キャベツのしば漬け和え

3/11水 和風ハンバーグ

- 白飯
- じゃがバタコーン
- ブロッコリーと蒸し鶏の和え物
- 人参とツナの炒め物

3/12木 豚肉の生姜焼き

- 白飯
- 里芋と人参の煮物
- マカロニとブロッコリーのピーナッツサラダ
- 小松菜ときのこの和え物

3/13金 エビカツ

- ツナマヨご飯
- ひじきと枝豆の炒り豆腐
- マカロニの真砂クリーム煮
- ブロッコリーのそぼろあん

3/14土 牛肉と野菜のトマト煮

- 白飯
- 花野菜のコンソメ煮
- ツイストマカロニサラダ
- 切干大根のカレー風味

3/15日 サンマの煮付け

- ※サンマの骨は軟らかく仕上げてあります、ご注意ください。
- 白飯
  - 豚肉と野菜の高菜炒め
  - ニラ玉もやし
  - 三色煮豆



日替わり5日間コース(1人用) 3,950円 曜日を選べるコース(1食あたり) 830円

3/9月

チキン南蛮 &amp; イカと豚肉の中華炒め

- 切干大根と枝豆の煮物
  - 蓮根とこんにゃくの金平
  - 春菊と薄揚げの和え物
- ※おすすめ

3/10火 玉子焼き 中華あん

- XO醤の魚介の旨みとピリッとした辛さが味のアクセントになっています。
- わかめご飯
  - ほうれん草と玉子の炒め物
  - 豆豆サラダ
  - キャベツのしば漬け和え

3/11水 和風ハンバーグ

- 白飯
- じゃがバタコーン
- ブロッコリーと蒸し鶏の和え物
- 人参とツナの炒め物

3/12木 豚肉の生姜焼き

- 白飯
- 里芋と人参の煮物
- マカロニとブロッコリーのピーナッツサラダ
- 小松菜ときのこの和え物

3/13金 エビカツ

- ※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
  - ひじきと枝豆の炒り豆腐
  - マカロニの真砂クリーム煮
  - ブロッコリーのそぼろあん

○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pay500円分プレゼント



日替わり5日間コース(1人用) 2,950円 曜日を選べるコース(1食あたり) 630円

3/9月

おすすめ ブリの照り焼き

- 食欲をそそる照り感と甘辛い味付でご飯が進む一品です。
- 白飯
  - 麻婆なす
  - あおさボテサラダ
  - ほうれん草のだし煮

3/10火 鶏の唐揚げ ねぎ塩おろし

- ワタミファームの有機大根使用
- ほうれん草と玉子の炒め物
  - 豆豆サラダ
  - キャベツのしば漬け和え

3/11水 和風ハンバーグ

- 白飯
- じゃがバター
- ブロッコリーと蒸し鶏の和え物
- 人参とツナの炒め物

3/12木 豚肉の生姜焼き

- 白飯
- 里芋と人参の煮物
- マカロニとブロッコリーのピーナッツサラダ
- 小松菜ときのこの和え物

3/13金 エビカツ

- 白飯
- ひじきと枝豆の炒り豆腐
- マカロニの真砂クリーム煮
- 大根のおかか和え



日替わり5日間コース(1人用) 3,100円 曜日を選べるコース(1食あたり) 660円

3/9月

おすすめ ブリの照り焼き

- 白飯
  - 麻婆なす
  - あおさボテサラダ
  - ほうれん草のだし煮
- さっぱりしたおろしは唐揚げとの相性抜群です!

3/10火 鶏の唐揚げ ねぎ塩おろし

- ワタミファームの有機大根使用
- 白飯
  - ほうれん草と玉子の炒め物
  - 豆豆サラダ
  - キャベツと葉大根の梅おかか和え

3/11水 和風ハンバーグ

- 白飯
- じゃがバター
- ブロッコリーと蒸し鶏の和え物
- 人参とツナの炒め物

3/12木 豚肉の生姜焼き

- 白飯
- 里芋と人参の煮物
- マカロニとブロッコリーのピーナッツサラダ
- 小松菜ときのこの和え物

3/13金 エビカツ

- 白飯
- ひじきと枝豆の炒り豆腐
- マカロニの真砂クリーム煮
- 大根のおかか和え



日替わり5日間コース(1人用) 2,350円 曜日を選べるコース(1食あたり) 470円

3/9月

おすすめ ブリの照り焼き

- 白飯
  - 麻婆なす
  - あおさボテサラダ
  - ほうれん草のだし煮
- さっぱりしたおろしは唐揚げとの相性抜群です!

3/10火 鶏の唐揚げ ねぎ塩おろし

- ワタミファームの有機大根使用
- 白飯
  - ほうれん草と玉子の炒め物
  - 豆豆サラダ
  - キャベツと葉大根の梅おかか和え

3/11水 和風ハンバーグ

- 白飯
- じゃがバター
- ブロッコリーと蒸し鶏の和え物
- 人参とツナの炒め物

3/12木 豚肉の生姜焼き

- 白飯
- 里芋と人参の煮物
- マカロニとブロッコリーのピーナッツサラダ
- 小松菜ときのこの和え物

3/13金 エビカツ

- 白飯
- ひじきと枝豆の炒り豆腐
- マカロニの真砂クリーム煮
- 大根のおかか和え



日替わり5日間コース(1人用) 1,600円 曜日を選べるコース(1食あたり) 320円

お届け日

3/9月 肉団子の照り焼きソース

- ごろっと野菜の金平
- 火曜日朝用

3/10火 豚肉じゃが

- プロッコリーと椎茸の白和え
- 水曜日朝用

3/11水 あらびきウインナー

- 野菜入りスランブルエッグ
- 木曜日朝用

3/12木 ミートオムレツ

- ほうれん草とベーコンのソテー
- 金曜日朝用

3/13金 チキンナゲットマスタードマヨソース

- 豆とベーコンのトマト煮
- 土曜日朝用



日替わり5日間コース(1人用) 2,150円 曜日を選べるコース(1食あたり) 430円

おすすめ

まごろランチ

- 豚肉のスタミナ炒め
- 切干大根のハリハリ漬け ゆず風味
- 白菜とツナのピリ辛炒め

火曜日

- 牛肉と絹揚げの煮物
- プロッコリーとひじきのお浸し
- ほうれん草とカニ風味かまぼこの中華炒め

水曜日

- 鶏肉のレモンクリームソース
- 緑野菜のマヨおかさサラダ
- 薄揚げといんげんの炒り煮

木曜日

- 豚肉と大豆のトマトソース
- 花野菜のさっぱりマリネ
- ごぼうとツナのごま炒め

金曜日

- ワタミファームの有機大根使用
- 生姜をきかせた鶏肉のみぞれ和え
- きゅうりとわかめの酢の物
- 蓮根とブロッコリーの炒め物



日替わり5日間コース(1人用) 1,600円 曜日を選べるコース(1食あたり) 320円

健康習慣

野菜を食べる

- ごろごろ野菜のデミソース
- 切干大根のハリハリ漬け ゆず風味
- 白菜とツナのピリ辛炒め

火曜日