

**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  
コース(1食あたり) 730円 (税込)

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  
●乱切りじゃが芋の  
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  
ワタミファームの有機大根使用

3/11 水 **牛肉ときのこの甘辛煮**  
ワタミファームの有機さつま芋を添えて  
●白だし仕立てのがんもどきの煮物  
●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  
石川県和倉温泉  
の老舗旅館加賀  
屋総料理長監修  
の白だしを使用  
しています。

3/12 木 **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

3/13 金 **国産イワシの梅煮** ※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。  
●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

3/14 土 **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 日 **豚肉の香味ソース**  
●鶏団子とわかめの炊き合わせ  
●さつま芋のごま和え  
●人参のサラダ  
●枝豆のベロンチーノ風

**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  
コース(1食あたり) 750円 (税込)

3/9 月 **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  
●あおさポテトサラダ  
●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**  
●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  
仕上げてありますが、  
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

**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  
コース(1食あたり) 830円 (税込)

3/9 月 **チキン南蛮** & **イカと豚肉の中華炒め**  
※タルタルソース小袋付  
●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  
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。

3/10 火 **玉子焼き 中華あん** & **鶏肉ときのこのXO醤炒め**  
●乱切りじゃが芋の  
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

3/11 水 **牛肉とがんもどきのすき煮** & **赤魚の煮付け**  
●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  
贅沢な2種盛りボリューム  
満点のメニューです。

3/12 木 **とんかつ** & **エビと絹揚げのそぼろ炒め煮**  
※ソース小袋付  
●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

3/13 金 **豚肉となすのボン酢ジュレ** & **国産イワシの梅煮** ※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。  
●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

献立紹介

まごころおかず  
ワタミファーム



**牛肉ときのこの甘辛煮**  
ワタミファームの  
有機さつま芋を添えて

人気食材の牛肉を甘辛く炒め煮に  
したご飯のすむ一品。素材の味  
を楽しめる素揚げの有機さつま芋と  
一緒にお楽しみください。



ワタミファームの有機さつま芋

自社農場で栽培するさつま芋、有機紅  
はるか。秋の収穫後、1ヶ月以上寝か  
せることで甘み  
が増します。お弁  
当への登場を楽  
しみにしてい  
てください。



名画×スイーツフェア



3/10 全粒粉入りシフォン  
～メープル仕立て～  
ゴッホの作品から伝わる麦畑の力強さと尊さを麦の風味豊かな  
全粒粉を使ったシフォンケーキと、やわらかな甘さのメープル  
ソースで表現しました。



糸杉のある麦畑 1889年頃  
フィンセント・ファン・ゴッホ

WEBアンケート  
お弁当・お惣菜  
毎日の献立に対する  
お客様の率直なお声  
を  
お待ちしております！

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！

**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  
コース(1食あたり) 320円 (税込)

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 朝用

3/10 火 **豚肉じゃが**  
●ブロッコリーと椎茸の白和え  
水曜 朝用

3/11 水 **あらびきウインナー**  
●野菜入りスクランブルエッグ  
木曜 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 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 朝用

●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ずらして電子レンジで温めてください。

**プラス1品シリーズ**  
おすすめ♪  
**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  
コース(1食あたり) 430円 (税込)

3/9 月 **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

3/10 火 **牛肉と絹揚げの煮物**  
●ブ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

3/11 水 **鶏肉のレモンクリームソース**  
●緑野菜のマヨおかつサラダ  
●薄揚げといんげんの炒り煮

3/12 木 **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  
ワタミファームの有機大根使用  
3/13 金 **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

**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  
コース(1食あたり) 320円 (税込)

3/9 月 **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

3/10 火 **白菜と絹揚げの煮物**  
●ブ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

3/11 水 **じゃーまんポテのマスタード風味**  
●緑野菜のマヨおかつサラダ  
●薄揚げといんげんの炒り煮

3/12 木 **五穀入り ミックスビーンズのトマトソース**  
●花野菜のさっぱりマリネ  
●ごぼうとツナのごま炒め  
3/13 金 **パパイヤとひき肉の玉子炒め**  
●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

**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  
コース(1食あたり) 370円 (税込)

3/9 月 **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

3/10 火 **枝豆とコーンのサラダ**  
すりおろし野菜ドレッシング小袋付

3/11 水 **ちりめんじゃこと海藻のグリーンサラダ**  
中華ドレッシング小袋付

3/12 木 **3種レタスのチョレギサラダ**  
チョレギサラダドレッシング小袋付  
3/13 金 **レタスとかぼちゃのベーコンサラダ**  
クリーミーサウザンドレッシング小袋付  
※ドレッシング小袋は内容が変更になる場合があります。

**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  
コース(1食あたり) 370円 (税込)

3/9 月 **メロン・ぶどう**

3/10 火 **パイ**

3/11 水 **メロン・ぶどう・りんご**

3/12 木 **緑ぶどう・パイ**  
3/13 金 **パイ・メロン・オレンジ**  
●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  
かをお届けします。

**たんぱくおかずプラス**  
日替わり5日間  
コース(1人用) 1,600円 (税込)  
曜日を  
コース(1食あたり) 320円 (税込)

3/9 月 **春の蜜芋  
モンブランパフェ**

3/10 火 **全粒粉入りシフォン  
～メープル仕立て～**

3/11 水 **牛乳を注ぐ女の  
純白プリン**

3/12 木 **ベルギーチョコ  
プリンのアラモード**  
ホワイトデー企画  
3/13 金 **抹茶とホワイト生チョコの  
タルト&モンブラン**  
390円(税込) ※モンブラン:アルコール0.05%含む  
●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。

●お召し上げの原価は、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。◎栄養成分値は、当日のお弁当・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。