

まごころお弁当 日替わり5日間コース(1人用) 3,450円(税込) 曜日を選べるコース(1食あたり) 730円(税込)

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

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) 曜日を選べるコース(1食あたり) 830円(税込)

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

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

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) 曜日を選べるコース(1食あたり) 470円(税込)

3/16 月 ビーフシチュー ●野菜コロッケ ●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

3/16 月 赤魚の煮付け ●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

3/16 月 開きアジフライ&野菜コロッケ & ビーフシチュー ●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

3/16 月 赤魚の煮付け ●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

3/16 月 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

3/16 月 赤魚のみりん焼き ●白飯 ●鶏肉と根菜のごま照り ●金時豆

3/17 火 陸前高田サーモン 銀鮭の塩こうじ焼き ●フジリdeじゃじゃ麺 ●なすとベーコンのコンソメ炒め ●ずんだのピーナッツサラダ ●人参とツナの炒め物

3/17 火 有機きく芋入り野菜コロッケ ●グリーンピースとツナのご飯 ●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

3/17 火 豚肉とサイコロ絹揚げの味噌炒め & サーモンの塩焼き ●なすとベーコンのコンソメ炒め ●きゅうりとわかめの和え物 ●人参とツナの炒め物

3/17 火 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

3/17 火 豆腐ハンバーグ 和風あんかけ ●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

3/17 火 豆腐ハンバーグ 和風あんかけ ●白飯 ●なすのねぎ生姜ポン酢 ●グリーンピースの和え物

3/18 水 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

3/18 水 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 ●大根と人参の煮物

3/18 水 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

3/18 水 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

3/18 水 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

3/18 水 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

3/19 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 ●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

3/19 木 白身魚フライトマトクリームソース ●白飯 ●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

3/19 木 豚肉となめこの和風醤油炒め & プリの照り焼き ●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

3/19 木 白身魚フライトマトクリームソース ●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

3/19 木 まぐろカツ ごまたっぷりソース ●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

3/19 木 まぐろカツ ごまたっぷりソース ●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

3/20 金・祝 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 ●豚肉と白菜のとうろり煮 ●南瓜とレーズンのサラダ ●いんげんのごま和え

3/20 金・祝 鶏肉の味噌和え ●ゆかりご飯(赤しそ) ●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

3/20 金・祝 祝日 春分の日

3/20 金・祝 祝日 春分の日

3/20 金・祝 祝日 春分の日

3/20 金・祝 祝日 春分の日

3/21 土 野菜入りチキンハンバーグ ●玉子ときく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 ●三色煮豆

3/21 土 カノ賀屋 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とえ ●いんげんとツナのナムル

3/21 土 祝日 春分の日

3/21 土 祝日 春分の日

3/21 土 祝日 春分の日

3/21 土 祝日 春分の日

3/22 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

3/22 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

3/22 日 祝日 春分の日

3/22 日 祝日 春分の日

3/22 日 祝日 春分の日

3/22 日 祝日 春分の日

おすすめ献立 まごころおかず 3/17(火) ずんだのピーナッツサラダ 宮城県を代表する「ずんだ」をピーナッツと和えてほんのり甘いサラダができました。 陸前高田サーモン 銀鮭の塩こうじ焼き 岩手県内のブランド「陸前高田サーモン(銀鮭)」を塩こうじに24時間以上漬け込み、直火で焼きました。未こうじの旨みと甘み、程よい塩味が感じられる一品です。

伊豆フェルメンテ 純あま酒 55g×4袋 1袋55gあたり/101kcal 食塩相当量 0.18g アルコール 0% 表紙(1ページ)にて販売中!

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) 曜日を選べるコース(1食あたり) 320円(税込) 3/16 月 豚肉とこうや豆腐の肉豆腐 ●あおさのポテトサラダ 3/17 火 マカロニグラタン ●キャベツとひよこ豆のコールスロー 3/18 水 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 3/19 木 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 3/20 金・祝 祝日 春分の日

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) 曜日を選べるコース(1食あたり) 430円(税込) 3/16 月 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 3/17 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 3/18 水 牛肉とほうれん草の煮物 ●南瓜のブラックペッパーサラダ ●揚げなすのごま醤油 3/19 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 ●ごごろ野菜の和風ガーリック 3/20 金・祝 祝日 春分の日

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) 曜日を選べるコース(1食あたり) 320円(税込) 3/16 月 ●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 3/17 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 3/18 水 ●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 3/19 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 ●ごごろ野菜の和風ガーリック 3/20 金・祝 祝日 春分の日

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) 曜日を選べるコース(1食あたり) 370円(税込) 3/16 月 ●和風玉ねぎサラダ 和風ドレッシング小袋付 3/17 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 3/18 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 3/19 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 3/20 金・祝 祝日 春分の日

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) 曜日を選べるコース(1食あたり) 370円(税込) 3/16 月 ●メロン・ぶどう・りんご 3/17 火 ●パイナップル 3/18 水 ●パイナップル・メロン 3/19 木 ●メロン・オレンジ 3/20 金・祝 祝日 春分の日

まごころスイーツ 日替わり5日間コース(1人用) 1,600円(税込) 曜日を選べるコース(1食あたり) 320円(税込) 3/16 月 1個 320円(税込) 3/17 火 世界一焙煎士監修 究極のコーヒーゼリー 3/18 水 しあわせ パナナクレープ 3/19 木 パフェびより ピーチ *容器サイズ:80×80×105mm 3/20 金・祝 祝日 春分の日