

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)

まごころダブル

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)

3/30 和風ハンバーグ

- じゃが芋と豆の煮物
 - なすの生姜風味
 - 切干大根の明太風味マヨサラダ
 - 昆布煮
- エビ重量3倍! 自信を持ってお届けするリニューアル品です。

3/31 リニューアル エビ油香る!エビチリ

- ゆで豚とわかめのサラダ ※ごまドレッシング小袋付
- 大豆と彩り野菜の味噌炒め
- カニ風味ポテトサラダ
- チンゲン菜と人参のナムル



3/30 豚肉となすの和風炒め煮

- 白飯
 - 野菜の炊き合わせ
 - キャベツと蒸し鶏の味噌マヨサラダ
 - ブロッコリーのごま和え
- 野菜の甘みが溶け込んだコク深い味わいのクリーム煮です。

3/31 あさりのクリームソース

- カニ風味かまぼことコーンの洋風ご飯
- 鶏肉とキャベツのコンソメ炒め
- ブロッコリーとレーズンのナッツサラダ
- 豆のコンソメ煮



3/30 和風ハンバーグ & 貝と野菜の和風煮

- なすの生姜風味
 - 切干大根の明太風味マヨサラダ
 - 昆布煮
- エビ重量3倍!自信を持ってお届けするリニューアル品です。

3/31 鶏肉のチャプチェ & エビ油香る!エビチリ

- 大豆と彩り野菜の味噌炒め
- カニ風味ポテトサラダ
- チンゲン菜と人参のナムル



3/30 豚肉となすの和風炒め煮

- 野菜の炊き合わせ
 - キャベツと蒸し鶏の味噌マヨサラダ
 - ブロッコリーのごま和え
- 野菜の甘みが溶け込んだコク深い味わいのクリーム煮です。

3/31 あさりのクリームソース

- 鶏肉とキャベツのコンソメ炒め
- ブロッコリーとレーズンのナッツサラダ
- 豆のコンソメ煮



3/30 豚肉となすの和風炒め煮

- 白飯
- 大根と人参の炊き合わせ
- キャベツと蒸し鶏の味噌マヨサラダ
- ブロッコリーのごま和え

3/31 鶏肉とキャベツのコンソメ炒め

- 白飯
- ほうれん草のクリームソース
- ブロッコリーとレーズンのナッツサラダ
- 豆のコンソメ煮

3/30 豚肉となすの和風炒め煮

- 白飯
- 大根と人参の炊き合わせ
- ブロッコリーのごま和え

3/31 鶏肉とキャベツのコンソメ炒め

- 白飯
- ほうれん草のクリームソース
- 豆のコンソメ煮

4/1 国産イワシの生姜煮

- 豚肉とこんにゃくの炒め物
 - 花野菜のチーズ入りポテトサラダ
 - ほうれん草と竹輪の和え物
 - もやしと人参のポン酢和え
- ※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。

4/2 鶏肉とヤングコーンのバター醤油炒め

- メンチカツ
- しらすと野菜の炒め物
- 豆豆サラダ
- 大根のナムル

4/3 牛肉と野菜の焼肉

- 肉しゅうまい
- 彩り切干大根
- 南瓜とひよこ豆のピーナツ和え
- いんげんとコーンの炒め物

4/4 豚肉と玉ねぎのポン酢炒め大根おろし添え

- 里芋と南瓜の炊き合わせ
- ほうれん草と玉子の和風和え
- キャベツと椎茸の中華炒め
- 大豆ひじき

4/5 鶏肉の和風トマト煮

- がんもどき ききのこあん
- 蓮根の真砂和え
- 大根のカラフルマリネ
- キャベツのしば漬け和え

4/1 鶏肉と玉子の炒め物

- 白飯
- 野菜コロッケ
- なますのゆず風味
- ひじきと枝豆の炒り煮

4/2 アジの塩こうじ焼き

- 白飯
- 豚肉とこや豆腐の肉豆腐風
- なすの生姜風味
- いんげんのごま和え

4/3 エビカツ

- しば漬け青菜ご飯
- 鶏肉と大根の照り煮
- ほうれん草の白和え
- キャベツのカレー炒め

4/4 鶏肉のねぎ塩だれ

- 白飯
- 豆腐と野菜の生姜風味
- ブロッコリーとハムのサラダ
- 小松菜ときのこの和え物

4/5 牛肉のゆず味噌ソースがけ

- 白飯
- 大根のそぼろあんかけ
- 大豆とひじきのわさびマヨ和え
- ほうれん草とコーンの炒め物

4/1 豚肉と高菜の炒め物 & 国産イワシの生姜煮

- 花野菜のチーズ入りポテトサラダ
 - ほうれん草と竹輪の和え物
 - もやしと人参のポン酢和え
- ※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。

4/2 玉子焼き甘酢あん & 鶏肉とヤングコーンのバター醤油炒め

- しらすと野菜の炒め物
- 豆豆サラダ
- 大根のナムル

4/3 牛肉と野菜の焼肉 & ホッケの塩焼き

- 彩り切干大根
- 肉しゅうまい
- いんげんとコーンの炒め物

献立紹介 まごころおかず まごころダブル

エビ油香る! エビチリ

エビ重量3倍!高リコピンケチャップでコクを出したチリソースに、エビ油で香りを引き出し本格的な味に仕上げました。



人気のエビチリを、本格的なおいしさを目指してレシピを見直しました。エビは、ワタミ手づくり厨房で一尾一尾粉付けして揚げ、チリソースも豊かな風味に仕上げました。こだわりのメニューです。



常温 ワタミファーム

有機紅はるかの干し芋

裏表紙で販売中!

堂々完成

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)

お届け日 朝食

3/30 ミートグラタン ●紫キャベツのコールスローサラダ

3/31 国産りんご使用! 豚肉のおろしりんごソース ●切干大根の青じそサラダ

4/1 チーズオムレツ&野菜オムレツ ●野菜のトマト煮

4/2 豚肉じゃが ●ブロッコリーと椎茸の白和え

4/3 あらびきウインナー ●野菜入りスクランブルエッグ

●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。

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)

3/30 鶏肉の高リコピントマトケチャップソース ●コールスローサラダ ●野菜の洋風煮びたし

3/31 豚肉の香味ソース ●野菜の明太風味マヨサラダ ●ほうれん草とカニ風味かまぼこの中華炒め

4/1 牛肉と春雨の中華炒め ●パパイアの青じそサラダ ●蒸し鶏とえのきの塩だれ和え

4/2 肉団子のごま照り ●ピーツのポテトサラダ ●いんげんと椎茸の和風煮

4/3 チキンカツ 枝豆タルタルソース ●ブロッコリーとひじきの梅和え ●大根と薄揚げの生姜炒め

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)

3/30 ●じゃが芋とブロッコリーのバジルソース ●コールスローサラダ ●野菜の洋風煮びたし

3/31 ●白菜と絹揚げの山椒風味 ●野菜の明太風味マヨサラダ ●ほうれん草とカニ風味かまぼこの中華炒め

4/1 ●春雨の中華炒め ●パパイアの青じそサラダ ●蒸し鶏とえのきの塩だれ和え

4/2 ●切干大根とほうれん草の生姜風味 ●ピーツのポテトサラダ ●いんげんと椎茸の和風煮

4/3 ●いんげんと枝豆のバター醤油 ●ブロッコリーとひじきの梅和え ●大根と薄揚げの生姜炒め

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)

3/30 ●パプリカとクルトンのサラダ ●ベーコンのドレッシング小袋付

3/31 ●ミックスビーンズとさつま芋のサラダ ●クリーミーマスタードドレッシング小袋付

4/1 ●カレーチキンとキャベツのサラダ ●クリーミーサウザンドレッシング小袋付

4/2 ●紫野菜のドライいちじくサラダ ●かぼすドレッシング小袋付

4/3 ●白菜と塩昆布のサラダ ●シーザー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) 曜日を選べるコース(1食あたり) **370円** (税込)

3/30 ●パイン・オレンジ・グレープフルーツ

3/31 ●りんご・パイン

4/1 ●メロン・ぶどう

4/2 ●パイン

4/3 ●パイン・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ずらして電子レンジで温めてください。

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)

3/30 しあわせフレブリン

3/31 ごちそう果実 たっぱり白桃 パフェ

4/1 パフェびより コーヒー *容器サイズ:80×80×105mm

4/2 プリン アラモード

4/3 丸七製茶監修 抹茶わらび餅パフェ

●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、事前に医療機関にご相談ください。◎「曜日を選べるコース」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。◎「曜日を選べるコース」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。