

◎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。

こだわりの白だし

**6/15 月**

**季節限定**  
**牛肉と冬瓜の甘辛煮**  
 みずみずしい冬瓜と食欲がすすむ甘辛い牛肉をかけ合わせました。

ワタミファームの有機人参使用 クリームコロッケ  
 じゃが芋と人参の金平  
 ブロッコリーと蒸し鶏の和え物  
 煮豆

**6/15 月**

**アジフライだし香るごまたっぷりソース**  
 かつお・昆布だしを加え、ソースを仕立て直しました。ごまたっぷりのソースがアジフライと相性抜群です。

白飯  
 豚肉と絹揚げの煮物  
 切干大根とカニ風味かまぼこのサラダ  
 キャベツのカレー炒め

**6/15 月**

**季節限定**  
**牛肉と冬瓜の甘辛煮** & **マグロカツ**  
 ※ソース小袋付

じゃが芋と人参の金平  
 ブロッコリーと蒸し鶏の和え物  
 煮豆

みずみずしい冬瓜と食欲がすすむ甘辛い牛肉をかけ合わせました。

**6/15 月**

**アジフライだし香るごまたっぷりソース**  
 かつお・昆布だしを加え、ソースを仕立て直しました。ごまたっぷりのソースがアジフライと相性抜群です。

豚肉と絹揚げの煮物  
 切干大根とカニ風味かまぼこのサラダ  
 キャベツのカレー炒め

**6/15 月**

**豆腐ハンバーグ和風あん**  
 白飯  
 ひき肉と絹揚げの和風煮  
 切干大根とカニ風味かまぼこのサラダ  
 キャベツのカレー炒め

**6/15 月**

**豆腐ハンバーグ和風あん**  
 白飯  
 ひき肉と絹揚げの和風煮  
 キャベツのカレー炒め

**八宝菜**  
 チヂミ  
 もやしときゅうりのキムチ和え  
 小松菜と人参の中華炒め

6/16 火

**鶏の唐揚げ**  
 マカロニのクリーム煮 白みそ仕立て  
 豆のマスタードサラダ  
 根菜のケチャップ炒め  
 キャベツの塩昆布和え

**6/16 火**

**豚肉と野菜のねぎ塩だれ**  
 二色そばろご飯  
 南瓜いなるの煮物  
 蒸し鶏とキャベツのカリカリ梅和え  
 ごぼうとこんにゃくのピリ辛金平

**6/16 火**

**鶏の唐揚げ** & **あさりのクリームソース**  
 豆のマスタードサラダ  
 根菜のケチャップ炒め  
 キャベツの塩昆布和え

**6/16 火**

**豚肉と野菜のねぎ塩だれ**  
 白飯  
 南瓜いなるの煮物  
 蒸し鶏とキャベツの梅和え  
 グリーンピースの和え物

**6/16 火**

**豚肉と野菜のねぎ塩だれ**  
 白飯  
 南瓜いなるの煮物  
 蒸し鶏とキャベツの梅和え  
 グリーンピースの和え物

**6/16 火**

**親子煮**  
 炒り豆腐  
 ほうれん草としめじの和え物  
 いんげんと人参のお浸し

6/17 水

**季節限定**  
**豚肉とズッキーニのごま味噌炒め**  
 夏限定でズッキーニをトッピングしました♪ごまの香りとともに楽しめください。

白身魚のつみれと人参の炊き合わせ  
 じゃが芋のそぼろ炒め  
 なますのゆず風味  
 ほうれん草とコーンの炒め物

**6/17 水**

**チキンカツ** ※ソース小袋付  
 白飯  
 キャベツとウインナーのトマトソース  
 枝豆とマカロニのサラダ  
 大根とこんにゃくのサイコロ煮

**季節限定**  
**豚肉とズッキーニのごま味噌炒め** & **天ぷら**  
 (枝豆入りかき揚げ・カニカマ) ※天つゆ小袋付

じゃが芋のそぼろ炒め  
 なますのゆず風味  
 ほうれん草とコーンの炒め物

夏限定でズッキーニをトッピングしました♪ごまの香りとともに楽しめください。

**6/17 水**

**チキンカツ** ※ソース小袋付  
 キャベツとウインナーのトマトソース  
 枝豆とマカロニのサラダ  
 大根とこんにゃくのサイコロ煮

**6/17 水**

**チキンカツ** ※ソース小袋付  
 白飯  
 キャベツとウインナーのトマトソース  
 枝豆とマカロニのサラダ  
 人参と薄揚げの煮物

**6/17 水**

**甘エビ入りクリームコロッケ**  
 玉子とほうれん草のソテー  
 ブロッコリーとパプリカのシーザーサラダ  
 コーンと人参の炒め物

6/18 木

**6/18 木**

**牛肉と野菜の五目炒め**  
 野菜コロッケ  
 こうや豆腐の湯葉あんかけ  
 ごぼうとベーコンのマヨサラダ  
 わかめとねぎのナムル

**6/18 木**

**赤魚煮付け**  
 白飯  
 なすのそぼろあん  
 ほうれん草と白菜の黒ごま和え  
 春菊と薄揚げの和え物

**6/18 木**

**イカカツ&エビカツ** ※ソース小袋付 & **牛肉と野菜の五目炒め**  
 こうや豆腐の湯葉あんかけ  
 ごぼうとベーコンのマヨサラダ  
 わかめとねぎのナムル

**6/18 木**

**赤魚煮付け**  
 なすのそぼろあん  
 ほうれん草と白菜の黒ごま和え  
 春菊と薄揚げの和え物

**6/18 木**

**サバの塩焼き**  
 白飯  
 なすのそぼろあん  
 ほうれん草と白菜の黒ごま和え  
 うぐいす豆

**6/18 木**

**豚肉の味噌焼き**  
 ブロッコリーのカニ風味あんかけ  
 白菜と大根のツナマヨサラダ  
 さつま芋のごま和え

6/19 金

**6/19 金**

**ブリの揚げ煮**  
 ゴーヤチャンプルー 季節限定  
 ワタミファームの有機人参使用! ブロッコリーのおろし人参サラダ  
 白菜と大根のツナマヨサラダ  
 枝豆のだしジュレ

**6/19 金**

**鶏肉の照り焼き**  
 香りご飯(青じそ)  
 麻婆春雨  
 ひじきと豆腐のマヨサラダ  
 チンゲン菜と人参のナムル

**6/19 金**

**鶏肉と いんげんのバター醤油** & **ブリの揚げ煮**  
 ワタミファームの有機人参使用! ブロッコリーのおろし人参サラダ  
 白菜と大根のツナマヨサラダ  
 枝豆のだしジュレ

**6/19 金**

**鶏肉の照り焼き**  
 麻婆春雨  
 ひじきと豆腐のマヨサラダ  
 チンゲン菜と人参のナムル

**6/19 金**

**鶏肉の照り焼き**  
 白飯  
 麻婆春雨  
 大豆とひじきのわさびマヨ和え  
 ほうれん草のナムル

**6/19 金**

**鶏肉と大根の煮物**  
 切干大根と小松菜の甘辛煮  
 ツイストマカロニの梅マヨサラダ  
 白菜の塩昆布和え

6/20 土

**6/20 土**

**豚肉と厚揚げの炒め物**  
 ゆで野菜の梅マヨソース  
 なすの生姜風味  
 もやしと中華らげのナムル  
 コーンと人参の炒め物

**6/20 土**

**牛肉としらたきの煮物**  
 白飯  
 大根の湯葉あんかけ  
 わかめと蒸し鶏の酢味噌和え  
 ほうれん草とハムの和え物

**6/20 土**

**鶏肉の照り焼き**  
 こたわりの「わたみのかさねだし」が、鶏の旨みを引き立てます。甘辛いタレも調和した奥深い味わいをお楽しみください。

**6/20 土**

**鶏肉の照り焼き**  
 麻婆春雨  
 ひじきと豆腐のマヨサラダ  
 チンゲン菜と人参のナムル

**6/20 土**

**牛肉と冬瓜の甘辛煮**  
 「わたみのかさねだし」に「あごだし」をブレンドしレシピを見直しました。染み出る牛肉の旨みとも相性よく、コク深く力強い味わいの逸品に。

**6/20 土**

**肉団子の和風あんかけ**  
 じゃが芋といんげんのあおさ炒め  
 ほうれん草と人参のごま和え  
 キャベツとしば漬けの和え物

6/21 日

**6/21 日**

**鶏団子の春雨あん**  
 玉子ときくらげの中華炒め  
 ひよこ豆とベーコンのトマト煮  
 きゅうりとカニ風味かまぼこの中華和え  
 小松菜ときのこの和え物

**6/21 日**

**豚肉と野菜の中華味噌**  
 白飯  
 山菜と白菜のナムル  
 人参のサラダ  
 ブロッコリーのごま和え

**6/21 日**

**鶏肉の照り焼き**  
 こたわりの「わたみのかさねだし」が、鶏の旨みを引き立てます。甘辛いタレも調和した奥深い味わいをお楽しみください。

**6/21 日**

**牛肉と冬瓜の甘辛煮**  
 「わたみのかさねだし」に「あごだし」をブレンドしレシピを見直しました。染み出る牛肉の旨みとも相性よく、コク深く力強い味わいの逸品に。

**6/21 日**

**肉団子の和風あんかけ**  
 じゃが芋といんげんのあおさ炒め  
 ほうれん草と人参のごま和え  
 キャベツとしば漬けの和え物

**6/21 日**

**肉団子の和風あんかけ**  
 じゃが芋といんげんのあおさ炒め  
 ほうれん草と人参のごま和え  
 キャベツとしば漬けの和え物

**奥深い旨みの王様だし かさねだし**  
 鰹、椎茸、昆布、白菜の4種の食材由来の旨みかさねる「わたみのかさねだし」をメニューをご紹介します。

◎お召し上りの際は、よく噛んでのどに詰まらせないようご注意ください。◎内臓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。食器類はすべてイメージです。