

◎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 だし一覧

わたみのかさねだし かわたみの白だし かつおだし あごだし いらこだし 貝だし 昆布だし 鶏と玉ねぎの旨みだし 中華だし

まごころお弁当

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種の醬(ジャン)使用! 豚肉のチンジャオロース
オムレツ 中華風 ホワイトソースがけ
じゃが芋のそぼろ炒め
とうもろこしの白和え
人参とツナの炒め物



まごころ御膳

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

- サワラの白醤油焼き
白飯
豚肉と里芋の煮物 だし風味
いんげんとコーンのマヨサラダ
大根のナムル

まごころタッパ

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

- 自身魚のニラあんかけ
3種の醬(ジャン)使用! 豚肉のチンジャオロース
じゃが芋のそぼろ炒め
とうもろこしの白和え
人参とツナの炒め物

ふっくら淡白な自身魚に、ピリッとしたばらこことクリーミーなコクが絶妙にマッチ。彩りも豊かな一品です。

まごころ手鞠

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

- サワラの白醤油焼き
豚肉と里芋の煮物 だし風味
いんげんとコーンのマヨサラダ
大根のナムル

まごころ小箱

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

- サワラの西京焼き
白飯
豚肉と里芋の煮物 だし風味
湯葉とひじきの和風サラダ
大根のナムル

まごころ小箱四

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

- サワラの西京焼き
白飯
豚肉と里芋の煮物 だし風味
大根のナムル

7/13 月

7/14 火

7/15 水

7/16 木

7/17 金

7/18 土

7/19 日

7/13 月

7/14 火

7/15 水

7/16 木

7/17 金

御膳 好い日のおかず 日替わり6日間分(1人用) 2,700円

A 7/13 月にお届け B 7/14 火にお届け

自家製 鶏天
ニラ玉もやし
ほうれん草と大根のぬた和え
キャベツとしば漬けの和え物

直火で焼いた 銀ヒラスの柚庵焼き
彩りひじきの煮物
小松菜と蒸し鶏の梅和え
金時豆

山椒香る 麻婆豆腐
なすの南蛮だれ
切干大根の中華風煮物
チンゲン菜と人参のナムル

A 7/16 木にお届け B 7/17 金にお届け

肉団子の甘酢あん
大豆と野菜の中華炒め
ほうれん草とキャベツの和え物
いんげんと人参のお浸し

鶏肉となすのざっぱり煮
こや豆腐の和風あんかけ
ポテトサラダ
キャベツのゆかり和え

豚肉と野菜の生姜焼き
お麩と椎茸の炊き合わせ
大根のカラフルマリネ
昆布豆

◎月曜日・木曜日・火曜日・金曜日、それぞれ各曜日に3食、週あたり6食をお届けします。詳しくは「ご利用ガイド」をご確認ください。◎「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。

- 牛肉と蓮根の炒め物
がもどきの白だし仕立て
じゃが芋と玉ねぎのツナ炒め
わかめとキャベツのナムル
大根と人参の煮物

- やみつき香味だれの油淋鶏(ユーリンチー)
マカロニのクリーム煮 白みそ仕立て
ひじきと豆腐のマヨサラダ
玉子といんげんの炒め物
人参と薄揚げの金平

- 国産サンマの煮付け
豚肉と大根の甘煮
こや豆腐ときのこの和風炒め
ほうれん草と白菜の黒ごま和え
ポテトの真砂和え

- 肉じゃがコロケ
豚肉とキャベツの玉子炒め
枝豆とコーンの人参マヨサラダ
しば漬けと切干大根の甘酢和え
小松菜と薄揚げのお浸し

- 豚肉と野菜の和風煮
南瓜いなるの煮物
カリフラワーのツナ玉子サラダ
根菜と青菜の和え物
白菜のゆず和え

- 牛肉と春雨の炒め物
鶏肉と野菜のカレー炒め
なすのそぼろあん
キャベツとかまぼこの生姜マヨサラダ
もやしと高菜のソテー

- チキンカツ 和風あん
バター醤油香る とうもろこしご飯
なすの南蛮風
豆の白和え
春菊と薄揚げの和え物

- 牛すき煮 ~特製だし仕立て~
4種の素材の旨みが詰まったかさねだしを使用し、奥深い味わいに仕上げました。
白飯
三色いなるの煮物
いんげんとごぼうの金平
キャベツと高菜の炒め物

- ワタミファームの有機大根使用!
マグロハンバーグ おろしポン酢のせ
白飯
揚げじゃが芋のキーマカレーソース
ほうれん草とコーンのサラダ
つきこんにやくの真砂和え

- 豚肉と野菜の旨煮
梅菜飯
肉しゅうまい
春雨とピーマンの炒め物
切干大根と葉大根の炒り煮

- 鶏肉の照りマヨソース
白飯
豚肉と野菜のごまだれがけ
さつま芋のレモン風味
ほうれん草とハムの和え物

- 豚肉の柳川風
白飯
揚げボールと野菜の炊き合わせ
ほうれん草と蒸し鶏のおろし和え
枝豆のおかか和え

- 牛肉と蓮根の炒め物
自身魚の明太風味マヨソース
じゃが芋と玉ねぎのツナ炒め
わかめとキャベツのナムル
大根と人参の煮物

- やみつき香味だれの油淋鶏(ユーリンチー)
あさりと野菜のピーマン炒め
ひじきと豆腐のマヨサラダ
玉子といんげんの炒め物
人参と薄揚げの金平

- 豚肉のスタミナ炒め & 卵黄ソース
国産サンマの煮付け
こや豆腐ときのこの和風炒め
ほうれん草と白菜の黒ごま和え
ポテトの真砂和え

- イカと豚肉のトマト煮
肉じゃがコロケ
枝豆とコーンの人参マヨサラダ
しば漬けと切干大根の甘酢和え
小松菜と薄揚げのお浸し

- チキンカツ 和風あん
なすの南蛮風
豆の白和え
春菊と薄揚げの和え物

- 牛すき煮 ~特製だし仕立て~
4種の素材の旨みが詰まったかさねだしを使用し、奥深い味わいに仕上げました。
三色いなるの煮物
いんげんとごぼうの金平
キャベツと高菜の炒め物

- ワタミファームの有機大根使用!
マグロハンバーグ おろしポン酢のせ
揚げじゃが芋のキーマカレーソース
ほうれん草とコーンのサラダ
つきこんにやくの真砂和え

- 豚肉と野菜の旨煮
肉しゅうまい
春雨とピーマンの炒め物
切干大根と葉大根の炒り煮

- チキンカツ 和風あん
白飯
なすの南蛮風
豆の白和え
ほうれん草と薄揚げの和え物

- 牛すき煮 ~特製だし仕立て~
4種の素材の旨みが詰まったかさねだしを使用し、奥深い味わいに仕上げました。
白飯
がもどきの煮物
いんげんとごぼうの金平
キャベツと高菜の炒め物

- ワタミファームの有機大根使用!
マグロハンバーグ おろしポン酢のせ
白飯
じゃが芋のキーマカレーソース
ほうれん草のサラダ
カリフラワーの真砂和え

- 豚肉の旨煮
白飯
肉しゅうまい
春雨とピーマンの炒め物
わかめとねぎのナムル

- チキンカツ 和風あん
白飯
豆の白和え
ほうれん草と薄揚げの和え物

- 牛すき煮 ~特製だし仕立て~
4種の素材の旨みが詰まったかさねだしを使用し、奥深い味わいに仕上げました。
白飯
がもどきの煮物
キャベツと高菜の炒め物

- ワタミファームの有機大根使用!
マグロハンバーグ おろしポン酢のせ
白飯
ほうれん草のサラダ
カリフラワーの真砂和え

- 豚肉の旨煮
白飯
肉しゅうまい
わかめとねぎのナムル

さっぱりサラダをプラス1品!

サラダを食べる健康習慣

1食 税込370円 5日間の場合 税込1,850円

お弁当・お惣菜と一緒にご注文ください。



10種の雑穀とキャベツの彩りサラダ



紅芯大根とフライドオニオンのパリパリサラダ

詳細はP11をご覧ください。

◎お召し上りの際は、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。