

だし一覽

わたみの  
かさねだし  
貝だし

わたみの  
白だし  
昆布だし

かつおだし  
鶏と玉ねぎの  
旨みだし

あごだし  
中華だし

いりこだし

加賀屋

「加賀屋」ロゴがついた日の文字の色を変えたお料理には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。この自慢の白だしのベースは「かつお・昆布・椎茸」のだし。そして隠し味に、能登において伝統的な発酵食品として愛されている「いしる」がブレンドされています。

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 タッパ

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 小

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)

ワタミde健康

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) 690円 (税込)

御膳 好い日のおかず

日替わり6日間分(1人用) 2,700円 (税込)

白飯つき 好い日のおかず

日替わり6日間分(1人用) 3,000円 (税込)

9/21 月

牛すき焼き 卵黄ソース

- メンチカツ
- じゃが芋といんげんのおおさ炒め
- 玉ねぎとわかめの和え物
- 人参と薄揚げの金平

ブリの揚げ煮

- 白飯
- ひき肉となすの生姜炒め
- いんげんとごぼうの卵の花
- キャベツのごま和え

祝日 敬老の日

祝日 敬老の日

祝日 敬老の日

祝日 敬老の日

祝日 敬老の日

9/22 火

サバの塩焼き

- 豚肉と春雨の彩り炒め
- 切干大根と枝豆の煮物
- カニ風味かまぼこのサラダ
- いんげんのごま和え

豚肉とお豆のトマト煮

- 黒米入りご飯
- じゃが芋とウインナーのコンソメ煮
- ほうれん草とコーンのサラダ
- わかめとツナの和え物

休日 国民の休日

休日 国民の休日

休日 国民の休日

休日 国民の休日

休日 国民の休日

9/23 水

豚肉の生姜焼き

- 肉団子の黒酢ソース
- 人参の粒マスタードサラダ
- ブロッコリーと玉子の和え物
- 大根とこんにゃくのサイコロ煮

鶏の唐揚げ

- 白飯
- 玉子といんげんの炒め物
- とうもろこしの白和え
- 小松菜と薄揚げのお浸し

祝日 秋分の日

祝日 秋分の日

祝日 秋分の日

祝日 秋分の日

祝日 秋分の日

9/24 木

エビと豚肉のオイスター炒め

- 小籠包
- もろみ醤油を使ったなすとキャベツの味噌炒め
- 豆のごま和えサラダ
- つきこんにゃくの真砂和え

白身魚梅しそフライ

- 白飯
- 玉子ときくらげの中華炒め
- シャキシャキごぼうサラダ
- 枝豆のだしジュレ

エビと豚肉のオイスター炒め & 鶏肉と玉子の親子煮風

- もろみ醤油を使ったなすとキャベツの味噌炒め
- 豆のごま和えサラダ
- つきこんにゃくの真砂和え

白身魚梅しそフライ

- 玉子ときくらげの中華炒め
- シャキシャキごぼうサラダ
- 枝豆のだしジュレ

白身魚フライ

- 白飯
- 玉子ときくらげの中華風
- やわらかごぼうサラダ
- 枝豆のだしジュレ

ハンバーグ 照り焼きソース

- 蒸し鶏と蓮根の炒め物
- 豆腐干と紫キャベツのエスニックサラダ
- こんにゃくとあさりのおかか和え

開きアジフライ

- じゃが芋といんげんのピリ辛炒め
- キャベツと蒸し鶏のひじきサラダ
- 大根と人参の煮物

9/25 金 お月見献立

お月見チキンカツ 照り焼きソース

- 豚肉と野菜のボン酢ジュレ
- 豆腐そぼろの炒り煮
- じゃが芋のシャキシャキサラダ
- 白菜とえのきの和え物

お月見仕立ての牛肉と里芋の煮物

- ひじきとそぼろのご飯
- 舞茸とほうれん草の炒め物
- キャベツと薄揚げの和風ナムル
- もやしと高菜のソテー

イカと牛肉のあごだし煮 & お月見チキンカツ 照り焼きソース

- 豆腐そぼろの炒り煮
- じゃが芋のシャキシャキサラダ
- 白菜とえのきの和え物

お月見仕立ての牛肉と里芋の煮物

- 舞茸とほうれん草の炒め物
- キャベツと薄揚げの和風ナムル
- もやしと高菜のソテー

お月見仕立ての牛肉と里芋の煮物

かさねだしを利かせ上品な味わいに仕上げました。月に見立てた里芋と可愛らしいさぎの蒲鉾で十五夜をお楽しみください。

- 白飯
- 舞茸とほうれん草の炒め物
- キャベツと薄揚げの和風ナムル
- ブロッコリーのおかか和え

ヤンニョムチキン

- いんげんのチャプチェ風
- キャベツと人参のラベ
- きく芋の金平

直火で焼いた 牛焼肉

- さつま芋のそぼろあんかけ
- わかめとカニ風味かまぼこのお浸し
- ほうれん草としめじの和え物

9/26 土

鶏肉とパプリカの甘酢ソース

- こうや豆腐とこんにゃくの炊き合わせ
- 白だし仕立てのほうれん草と丸天の和え物
- いんげんとコーンのマヨサラダ
- さつま芋の甘煮

イカと豚肉の塩こうじ

- 白飯
- じゃが芋と椎茸の炊き合わせ
- 蒸し鶏と人参のカレーマヨサラダ
- 白菜のゆず和え

豆腐ハンバーグ 和風ソース

- 白飯
- 野菜のピリ辛そぼろ
- 蓮根とくらげのごま酢和え
- 南瓜とひじきの甘煮

お月見チキンカツ 照り焼きソース

満月に見立てたお月見献立です！照り焼きソースには、かさねだしと昆布だしを使用し、上品な旨みを感じられます。

お月見仕立ての牛肉と里芋の煮物

かさねだしを利かせ上品な味わいに仕上げました。月に見立てた里芋と可愛らしいさぎの蒲鉾で十五夜をお楽しみください。

ワタミde健康

日本人の食事摂取基準(2020年版)をもとに、管理栄養士が設計したお食事です。たんぱく質、脂質、炭水化物のバランスも考慮しています。

|              |                |              |
|--------------|----------------|--------------|
| 300kcal基準※   | たんぱく質量16.2g以上※ | 食物繊維量4.7g以上※ |
| 食塩相当量2.0g以下※ | 食材数(毎日)20品目以上  | ※5日間コース平均    |

豚肉と野菜の和風カレー炒め

- がんもどきの炊き合わせ
- わかめと蒸し鶏の酢味噌和え
- ほうれん草のだし煮

◎お召し上げの際は、よく噛んでの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よくご注意ください。◎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。

◎受付締切後のキャンセルは、お届け日2日前の午後5時までに、担当の「まごころスタッフ」または弊社受付センターへご連絡ください。なお、キャンセルの受付は土日・祝日を除く平日午前9時～午後5時の対応とさせていただきます。ご希望に沿えない場合もございますので、あらかじめご了承ください。◎受付締切後の変更・追加はお受けできませんので、ご了承ください。