お弁当・お惣菜の 週間献立表

お届け週は 2022年 7月 11日週

ふかしいも

名宿・加賀屋の総料理長監修の白だしを使った献立が登場！
毎年「ワタミのおせち」の監修を行っている石川県和倉温泉の老舗旅館「加賀屋」。加賀屋総料理長監修の“白だし”とブリや加賀味噌などの食材も使用し、石川県をイメージした献立に仕上がりました。

◎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。

まごころおかず

- 20品目以上（食材数・毎日）
- 食塩相当量3.5ｇ以下（5日間コース平均）
- 400kcal基準（5日間コース平均）
- 野菜量100ｇ以上（5日間コース平均）

容器外寸：タテ約16.7cm×ヨコ約22.7cm

日替わり5日間コース(1人用) 3,080円(税込)
曜日を選べるコース(1食あたり) 656円(税込)

電子レンジの温め時間の目安

500W	約1分半
800W	約1分

7/11（月） 豚肉とサイコロ絹揚げの味噌炒め
- 筑前煮
- 人参のサラダ
- たけのこの姫皮とわかめの和え物
- さつま芋の甘煮

7/12（火） 油淋鶏（鶏の唐揚げ 酢醤油だれ）
- 玉子ときくらげの中華風
- ひよこ豆とベーコンのトマト煮
- シャキシャキごぼうサラダ
- ブロッコリーのおかか和え

7/13（水） アジの醤油焼き
- じゃが芋とすり身団子のチリソース
- 麻婆春雨
- ツナと葉大根のマカロニサラダ
- いんげんとたけのこの和え物

7/14（木） 豚肉とたけのこの中華炒め
新メニュー
- 天津風玉子焼き
- 切干大根のごまドレッシング和え
- 大豆と野菜の炒め物
- 大根とこんにゃくの炒り煮

7/15（金） 鶏肉と冬瓜の治部煮 わさび風味 辛
イチ押し！
名宿・加賀屋の総料理長監修の白だし使用
- 根菜と絹揚げの加賀味噌金平
- 芋づるときくらげのおからマヨサラダ
- 柴漬けと切干大根の甘酢和え
- 煮豆

石川県の老舗旅館加賀屋の総料理長監修の白だしを使用し、石川県加賀地方の郷土料理である治部煮を宅食風にアレンジ♪加賀味噌を使用した金平もこだわりです！15日は加賀屋の白だしに合わせたメニューが勢ぞろいです！

7/16（土） 銀ヒラスの照り焼き風味
- 蒸し鶏と切干大根の和風サラダ
- マカロニポテトサラダ
- キャベツと玉子の炒め物
- 三色煮豆

7/17（日） 牛肉と野菜の甘辛煮
- 蓮根と鶏肉のごま照り
- ブロッコリーとツナのサラダ
- いんげんの味噌ピー和え
- 切干大根のトマト風味

まごころ御膳

- 15品目以上（食材数・毎日）
- 食塩相当量2.5ｇ以下（5日間コース平均）
- 500kcal基準（5日間コース平均）

容器外寸：タテ約18.2cm×ヨコ約24.4cm

日替わり5日間コース(1人用) 2,900円(税込)
曜日を選べるコース(1食あたり) 620円(税込)

電子レンジの温め時間の目安

500W	約2分
800W	約1分半

7/11（月） 季節限定 チキンカツ カレーソース ズッキーニ添え
- 白飯
- こうや豆腐と椎茸の煮物
- 蓮根とこんにゃくの金平
- 昆布煮

7/12（火） 名宿・加賀屋の総料理長監修の白だし使用 ブリ大根 白だし仕立て
イチ押し！
- サーモン菜飯
- 春雨と玉子の中華風
- カニカマたっぷりサラダ
- 小松菜と薄揚げのお浸し

リニューアル

大人気のサーモン菜飯がリニューアルして登場!! サーモン菜飯とブリ大根 白だし仕立てには石川県の老舗旅館加賀屋の総料理長監修の白だしを使用し、上品な味わいに仕上げています。

7/13（水） 豚肉の旨煮
- 白飯
- じゃが芋と人参の金平
- 豆豆サラダ
- ブロッコリーのおかか和え

7/14（木） 赤魚の煮付け
- 白飯
- 有機さつま芋入りさつま揚げの炊き合わせ
- 豆腐そぼろと高菜の炒り煮
- 根菜と青菜の和え物

7/15（金） ひじきコロッケ
- 高菜ご飯
- 麻婆なす
- 春雨の酢の物
- 大根とこんにゃくのサイコロ煮

まごころ手鞠

- 12品目以上（食材数・毎日）
- 食塩相当量2.5ｇ以下（5日間コース平均）
- 250kcal基準（5日間コース平均）

容器外寸：タテ約16.3cm×ヨコ約19.3cm

日替わり5日間コース(1人用) 2,450円(税込)
曜日を選べるコース(1食あたり) 530円(税込)

電子レンジの温め時間の目安

500W	約1分
800W	約45秒

7/11（月） 季節限定 チキンカツ カレーソース ズッキーニ添え
- こうや豆腐と椎茸の煮物
- 蓮根とこんにゃくの金平
- 昆布煮

7/12（火） 名宿・加賀屋の総料理長監修の白だし使用 ブリ大根 白だし仕立て
イチ押し！
- 春雨と玉子の中華風
- カニカマたっぷりサラダ
- 小松菜と薄揚げのお浸し

ブリ大根には石川県の老舗旅館加賀屋の総料理長監修の白だしを使用し、上品な味わいに仕上げています。

7/13（水） 豚肉の旨煮
- じゃが芋と人参の金平
- 豆豆サラダ
- ブロッコリーのおかか和え

7/14（木） 赤魚の煮付け
- 有機さつま芋入りさつま揚げの炊き合わせ
- 豆腐そぼろと高菜の炒り煮
- 根菜と青菜の和え物

7/15（金） ひじきコロッケ
- 麻婆なす
- 春雨の酢の物
- 大根とこんにゃくのサイコロ煮

土曜日・日曜日は、日替わり5日間コースはお休みです。

7/16（土） 鶏肉のデミソース
新メニュー
- 白飯
- ポテトスクランブル
- 大豆の彩り野菜の味噌炒め
- ほうれん草とツナのお浸し

7/17（日） サンマの煮付け
※サンマの骨は軟らかく仕上げてありますが、ご注意ください。
- 白飯
- じゃが芋とひき肉のカレー煮
- 水くわいのトマトソース
- 大根と人参の煮物

お弁当・お惣菜
WEBアンケートにご協力をお願いいたします。▶▶▶
お客さまの献立に対する率直なご意見をお聞かせください。お持ちのスマートフォンからバーコードを読み取っていただきますとアンケートにアクセスできます。簡単なアンケートになりますので、数分で回答できます。ご協力お願いいたします。
●こちらのアンケートは7月11日(月)～7月17日(日)の献立についてご回答下さい。
お客さまよりお寄せいただいたご意見をピックアップしてお答えしています。こちらよりご覧ください。

※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。
※肉類や魚介類は骨に注意して召しあがってください。◎卵、豆類、肉類、魚介類などの食材や別添えの小袋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。
◎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。◎上記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。◎写真はすべてイメージです。

石川県和倉温泉の老舗旅館 加賀屋の総料理長監修の白だしに使われているのは「かつお・昆布・椎茸」のだし。そして隠し味として、能登において伝統的な発酵食品として愛されている「能登いしる」がブレンドされています。

まごころダブル

- 15品目以上（食材数・毎日）
- 食塩相当量4.5ｇ以下（5日間コース平均）
- 500kcal基準（5日間コース平均）
- たんぱく質15g以上（5日間コース平均）

容器外寸：タテ約18.2cm×ヨコ約24.4cm

日替わり5日間コース(1人用) 3,400円(税込)
曜日を選べるコース(1食あたり) 720円(税込)

電子レンジの温め時間の目安

500W	約2分
800W	約1分半

7/11（月） 豚肉とサイコロ絹揚げの味噌炒め W エビマヨ マスタード風味
- 人参のサラダ
- たけのこの姫皮とわかめの和え物
- さつま芋の甘煮

7/12（火） 油淋鶏（鶏の唐揚げ 酢醤油だれ） W あさりと野菜のビーフン炒め
- ひよこ豆とベーコンのトマト煮
- シャキシャキごぼうサラダ
- ブロッコリーのおかか和え

7/13（水） リニューアル 豚肉のさっぱりレモンソース W アジの醤油焼き
- 麻婆春雨
- ツナと葉大根のマカロニサラダ
- いんげんとたけのこの和え物

7/14（木） エビフライ&オムレツ デミグラスソース W 豚肉とたけのこの中華炒め
- 切干大根のごまドレッシング和え
- 大豆と野菜の炒め物
- 大根とこんにゃくの炒り煮

7/15（金） 名宿・加賀屋の総料理長監修の白だし使用 鶏肉と冬瓜の治部煮 わさび風味 辛 W 白身魚の和風きのこソース
イチ押し！
- 根菜と絹揚げの加賀味噌金平
- 芋づるときくらげのおからマヨサラダ
- 煮豆

石川県の老舗旅館加賀屋の総料理長監修の白だしを使用し、石川県加賀地方の郷土料理である治部煮を宅食風にアレンジ♪15日は白だしに合わせたメニューが勢ぞろいです！

淡白な白身魚も加賀屋の総料理長監修の白だしを使用することで繊細な味わいに♪加賀味噌を使用した金平もこだわりです！

野菜・果物をとろう！ 食べる健康習慣シリーズ

野菜を食べる健康習慣

サラダを食べる健康習慣

フルーツを食べる健康習慣

毎日の健康習慣を応援するために、“食べる健康習慣シリーズ”をご用意しました。フレッシュなおいしさをお弁当・お惣菜とともにお楽しみください。

週1日間からご利用いただけます。 1食あたり 320円(税込)
※単品ではご注文できません。

◎「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。
※辛は辛味のある食材を使用しています。辛味は強くありませんが、刺激が苦手な方はご注意ください。

まごころ小箱

お届け週は 2022年 7月 11日週

- 10品目以上（食材数・毎日）
- 食塩相当量2.0ｇ以下（5日間コース平均）
- 350kcal基準（5日間コース平均）

容器外寸：タテ約16.7cm×ヨコ約22.7cm

日替わり5日間コース(1人用) 2,450円(税込)
曜日を選べるコース(1食あたり) 530円(税込)

電子レンジの温め時間の目安

500W	約1分45秒
800W	約1分15秒

7/11（月） チキンカツカレーソース
- 白飯
- 蓮根とこんにゃくの金平
- こうや豆腐と人参の炊き合わせ
- 昆布煮

7/12（火） 春雨と玉子の中華風
- 白飯
- シャキシャキごぼうサラダ
- 大根の煮物 白だし仕立て
  ※名宿・加賀屋の総料理長監修の白だし使用
- 小松菜と薄揚げのお浸し

7/13（水） 豚肉の旨煮
- 白飯
- じゃが芋と人参の金平
- 豆豆サラダ
- ブロッコリーのおかか和え

7/14（木） ホッケの塩焼き
- 白飯
- 切干大根のごまドレッシング和え
- 豆腐そぼろと高菜の炒り煮
- 根菜と青菜の和え物

7/15（金） ひじきコロッケ
- 白飯
- 春雨の酢の物
- 大根とこんにゃくのサイコロ煮
- 煮豆

野菜を食べる健康習慣
60g以上（5日間平均）の野菜が摂れるお惣菜！

容器外寸：タテ約11.5cm×ヨコ約23cm

日替わり5日間(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)

電子レンジの温め時間の目安

500W	約45秒
800W	約30秒

※野菜量には、いも類、きのこ類、豆類、海藻類を含みます。

7/11（月）	●じゃが芋と野菜のあおさ炒め ●洋風白和え ●ほうれん草と薄揚げのごま味噌和え
7/12（火）	●もやしと人参の塩昆布おかか和え ●ほうれん草と湯葉のゆず和え ●なすの田楽味噌チーズ
7/13（水）	●野菜のチンジャオロース風 ●キャベツとコーンのオーロラサラダ ●豆腐そぼろとひじきの炒り煮
7/14（木）	●白菜と絹揚げの山椒風味 ●人参とひじきの梅和え ●南瓜と蓮根のバター風味
7/15（金）	●大根と薄揚げの生姜炒め ●ブロッコリーとツナのサラダ ●人参とベーコンの洋風金平

サラダを食べる健康習慣

日替わり5日間(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)

※ドレッシング小袋は内容が変更になる場合があります。

7/11（月）	●きのこと大根のサラダ ※和風ドレッシング小袋付
7/12（火）	●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
7/13（水）	●白菜と塩昆布のサラダ ※シーザードレッシング小袋付
7/14（木）	●水菜とサラダチキンの棒棒鶏風サラダ ※ごまドレッシング小袋付
7/15（金）	●ちりめんじゃこと海藻のグリーンサラダ ※中華ドレッシング小袋付

フルーツを食べる健康習慣

日替わり5日間(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)

7/11（月）	●メロン・りんご
7/12（火）	●すいか
7/13（水）	●パイン
7/14（木）	●メロン・オレンジ
7/15（金）	●パイン・マンゴー

●すいか、柑橘類は種が入る場合があります。ご注意ください。●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。