

献立表

土日祝日分(冷凍)のお届けができます

今週の
おすすめ

まごころ御膳 1/9(水) 鶏肉の照り焼き



ほんのりついた照りが、食欲をそそります。白いご飯とよく合う味付けです。



まごころおかず 1/9(水) 牛肉と春雨の炒め物

少し太めでモチットした食感の春雨は、歯ごたえがあっておいしい!

いきいき珠彩 1/7(月) 豚肉となすの味噌炒め



やや甘みのある味噌味にほんの少しの辛みがアクセント! ご飯とよく合います。



まごころ手鞠 1/10(木) 牛肉と玉ねぎの焼肉風

ご飯がすすむ甘い味付けのお料理です。添えた野菜と一緒にどうぞ!

まごころ御膳

電子レンジの
温め時間の目安 500W 約2分 800W 約1分半
「除菌」いつでも三菜、「リックごはん」は商品に記載しています

1
7
(月)

牛肉のおろしがけ

- 白飯●じゃが芋の金平
- 大豆と野菜の炒め物
- いんげんと玉ねぎのごま炒め

熱量533kcal/たんぱく質14.7g/脂質20.1g/炭水化物70.1g
食塩相当量2.1g/カリウム557mg/カルシウム55mg

1
8
(火)

サンマの煮付け

- 黒米入りご飯●カニ入りしゅうまい
- ほうれん草と蒸し鶏のおろし和え●ニラ玉もやし

※サンマの骨は取らなく仕上げてありますが、ご注意ください。

熱量477kcal/たんぱく質14.5g/脂質12.1g/炭水化物74.6g
食塩相当量2.1g/カリウム396mg/カルシウム126mg

1
9
(水)

鶏肉の照り焼き

- 白飯●角切りこうや豆腐の煮物
- キャベツと竹輪の中華味噌
- 人参と薄揚げの金平

熱量471kcal/たんぱく質17.6g/脂質13.9g/炭水化物65.4g
食塩相当量2.5g/カリウム405mg/カルシウム80mg

1
10
(木)

牛肉と玉ねぎの焼肉風

- 白飯●里芋と人参の炊き合わせ
- キャベツとウインナーのソテー
- 大根と人参の煮物

熱量458kcal/たんぱく質11.4g/脂質13.2g/炭水化物70.7g
食塩相当量2.0g/カリウム478mg/カルシウム44mg

1
11
(金)

白身魚の玉子あん

- 鮭菜飯●ひじきの煮物
- 小松菜ときのこのお浸し●白菜の和え物

熱量470kcal/たんぱく質13.8g/脂質10.0g/炭水化物71.9g
食塩相当量2.8g/カリウム435mg/カルシウム88mg

まごころおかず

電子レンジの
温め時間の目安 500W 約1分半 800W 約1分
「除菌」いつでも五菜、は商品に記載しています

1
7
(月)

豚肉と野菜の味噌風味

- がんもどきとこんにやくの煮物
- 人参の粒マスタードサラダ●大豆と野菜の炒め和え
- ほうれん草とハムの和え物●漬物

熱量387kcal/たんぱく質19.3g/脂質21.3g/炭水化物30.3g
食塩相当量3.8g/カリウム730mg/カルシウム108mg

1
8
(火)

カレイの玉ねぎソース

- 大根と豚肉の煮物●ごぼうと人参の炒り煮
- じゃが芋の真砂サラダ
- いんげんのおかか和え●漬物

熱量377kcal/たんぱく質14.9g/脂質22.7g/炭水化物28.0g
食塩相当量3.0g/カリウム496mg/カルシウム51mg

1
9
(水)

牛肉と春雨の炒め物

- エビカツ●白菜とくらげのナムル
- オクラのごま和え
- 切干大根と高菜の炒り煮●漬物

熱量367kcal/たんぱく質12.1g/脂質18.9g/炭水化物36.3g
食塩相当量3.1g/カリウム499mg/カルシウム107mg

1
10
(木)

味噌チキンカツ

- カニ入りしゅうまい●大根なます
- ひじきと根菜のサラダ
- 小松菜と薄揚げの和え物●漬物

熱量354kcal/たんぱく質12.8g/脂質21.0g/炭水化物29.2g
食塩相当量3.0g/カリウム520mg/カルシウム88mg

1
11
(金)

サバの塩焼き

- ポテとツナのサラダ ※ごまドレッシング小袋付
- なすの葱だれ●中華風卵の花
- 高菜ともやしのソテー●漬物

熱量422kcal/たんぱく質17.1g/脂質30.4g/炭水化物20.5g
食塩相当量2.5g/カリウム586mg/カルシウム105mg

いきいき珠彩

電子レンジの
温め時間の目安 500W 約1分半 800W 約1分
「除菌」いつでも五菜、は商品に記載しています

1
7
(月)

豚肉となすの味噌炒め

- がんもどきとこんにやくの煮物
- 大豆と野菜の炒め和え
- ほうれん草とハムの和え物

熱量444kcal/たんぱく質16.8g/脂質31.2g/炭水化物23.5g
食塩相当量3.0g/カリウム648mg/カルシウム73mg

1
8
(火)

鮭フライ&オムレツ ホワイトソースがけ

- 大根と豚肉の煮物
- じゃが芋の真砂サラダ
- いんげんのおかか和え

熱量474kcal/たんぱく質17.7g/脂質31.4g/炭水化物29.5g
食塩相当量2.6g/カリウム520mg/カルシウム91mg

1
9
(水)

牛すき煮

- エビカツ●オクラのごま和え
- 切干大根と高菜の炒り煮

熱量534kcal/たんぱく質19.3g/脂質30.3g/炭水化物41.8g
食塩相当量4.1g/カリウム618mg/カルシウム89mg

1
10
(木)

油淋鶏(鶏の唐揚げ 酢じょうゆだれ)

- カニ入りしゅうまい
- ひじきと根菜のサラダ
- 小松菜と薄揚げの和え物

熱量442kcal/たんぱく質17.4g/脂質25.3g/炭水化物36.9g
食塩相当量2.8g/カリウム532mg/カルシウム53mg

1
11
(金)

白身魚のおろしポン酢

- ポテとツナのサラダ ※ごまドレッシング小袋付
- 中華風卵の花●高菜ともやしのソテー

熱量445kcal/たんぱく質18.0g/脂質23.9g/炭水化物39.7g
食塩相当量2.8g/カリウム707mg/カルシウム78mg

まごころ手鞠

電子レンジの
温め時間の目安 500W 約1分 800W 約45秒
「除菌」いつでも三菜、は商品に記載しています

1
7
(月)

牛肉のおろしがけ

- じゃが芋の金平●大豆と野菜の炒め物
- いんげんと玉ねぎのごま炒め

熱量297kcal/たんぱく質10.8g/脂質18.8g/炭水化物20.1g
食塩相当量2.1g/カリウム500mg/カルシウム52mg

1
8
(火)

サンマの煮付け

- カニ入りしゅうまい
- ほうれん草と蒸し鶏のおろし和え●ニラ玉もやし

※サンマの骨は取らなく仕上げてありますが、ご注意ください。

熱量217kcal/たんぱく質9.6g/脂質11.0g/炭水化物19.1g
食塩相当量1.9g/カリウム306mg/カルシウム118mg

1
9
(水)

鶏肉の照り焼き

- 角切りこうや豆腐の煮物
- キャベツと竹輪の中華味噌
- 人参と薄揚げの金平

熱量235kcal/たんぱく質13.7g/脂質12.6g/炭水化物15.4g
食塩相当量2.5g/カリウム348mg/カルシウム77mg

1
10
(木)

牛肉と玉ねぎの焼肉風

- 里芋と人参の炊き合わせ
- キャベツとウインナーのソテー
- 大根と人参の煮物

熱量222kcal/たんぱく質7.5g/脂質11.9g/炭水化物20.7g
食塩相当量2.0g/カリウム421mg/カルシウム41mg

1
11
(金)

白身魚の黒酢ソース

- ひじきの煮物●小松菜ときのこのお浸し
- 白菜の和え物

熱量207kcal/たんぱく質8.3g/脂質8.4g/炭水化物24.1g
食塩相当量1.8g/カリウム344mg/カルシウム76mg

◎肉や魚は骨に注意して召し上がってください。
◎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。◎栄養成分値は献立作成時の計算値であり、食材・調理状況により差異が生じる場合があります。目安の数値としてお考えください。
◎土日祝日の熱量の基準値は平均で±50kcalの範囲としています。◎肉類、魚介類、卵などの食材や別添の小袋は電子レンジの加熱時間により破裂の恐れがありますので、ご注意ください。

◎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。◎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」に申し付けください。
◎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。◎イラストはイメージです。お料理は通常の容器でお届けします。