

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 1/16(水) サバの味噌煮



サバ料理の定番。甘辛い味噌味がご飯がすすみます。



まごころおかず 1/17(木) 和風ハンバーグ

照り焼き味のハンバーグは、大人から子どもまで幅広い世代に人気の味付けです。

いきいき珠彩 1/17(木) 牛肉と野菜の五目炒め



牛肉と野菜をオイスターソースや紹興酒などで中華風に仕上げました。



まごころ手鞠 1/17(木) チキンカツ 和風カレーあん

ご飯の上のせてカツカレーのように召し上がるのもおすすめです。

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

※冷凍 いつでも三菜、「リウクごはん」は商品に記載しています

成人の日

1月14日(成人の日)分は
1月7日週をご注文の方へ
お届けいたします。

豚肉のおろしポン酢がけ

- わかめご飯●じゃが芋とウインナーの炒め物
- 小松菜と薄揚げのお浸し●いんげんとコーンの炒め物

熱量 530kcal
たんぱく質15.3g / 脂質20.4g / 炭水化物67.4g
食塩相当量3.4g / カリウム523mg / カルシウム76mg

サバの味噌煮

- 白飯●南瓜とさつま芋のそぼろあん
- 白菜の和え物●ほうれん草のソテー

熱量 454kcal
たんぱく質12.3g / 脂質11.9g / 炭水化物71.1g
食塩相当量2.0g / カリウム460mg / カルシウム41mg

チキンカツ 和風カレーあん

- 白飯●春雨の炒め物
- 蓮根の金平●切干大根と高菜の炒り煮

熱量 478kcal
たんぱく質13.5g / 脂質13.6g / 炭水化物71.8g
食塩相当量2.2g / カリウム408mg / カルシウム49mg

牛すき煮

- 五穀入りご飯●大根とこんにやくの煮物
- 切干大根の中華風●キャベツと人参のごま和え

熱量 479kcal
たんぱく質11.9g / 脂質13.2g / 炭水化物74.6g
食塩相当量2.0g / カリウム521mg / カルシウム56mg

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

※冷凍 いつでも五菜は商品に記載しています

成人の日

1月14日(成人の日)分は
1月7日週をご注文の方へ
お届けいたします。

豚肉のねぎ塩炒め

- イカフライ ※ソース小袋付●なすのそぼろあん
- たけのこの姫皮とわかめのお浸し
- さつま芋のごま和え●漬物

熱量 378kcal
たんぱく質12.4g / 脂質20.7g / 炭水化物34.2g
食塩相当量2.7g / カリウム579mg / カルシウム49mg

サンマの煮付け

- 肉しゅうまい●切干大根の煮物●和風ポテトサラダ
- ほうれん草とコーンの炒め物●漬物

※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。
熱量 364kcal
たんぱく質14.4g / 脂質21.9g / 炭水化物30.3g
食塩相当量3.0g / カリウム749mg / カルシウム183mg

和風ハンバーグ

- ゆで野菜のマヨソース●さつま芋のレモン風味
- 小松菜ときのお浸し●大豆ひじき●漬物

熱量 381kcal
たんぱく質17.3g / 脂質14.2g / 炭水化物45.5g
食塩相当量3.0g / カリウム645mg / カルシウム138mg

鶏肉のごま照り焼き

- ひじきコロッケ●春雨と玉子の炒め物
- ほうれん草のサラダ●大根と人参の煮物
- 漬物

熱量 404kcal
たんぱく質15.5g / 脂質23.2g / 炭水化物33.0g
食塩相当量3.4g / カリウム564mg / カルシウム69mg

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

※冷凍 いつでも五菜は商品に記載しています

豚肉の柳川風

- イカフライ ※ソース小袋付
- たけのこの姫皮とわかめのお浸し
- さつま芋のごま和え

熱量 482kcal
たんぱく質18.7g / 脂質29.3g / 炭水化物33.1g
食塩相当量2.6g / カリウム555mg / カルシウム57mg

チキンカツ カレーあん

- 肉しゅうまい●和風ポテトサラダ
- ほうれん草とコーンの炒め物

熱量 488kcal
たんぱく質16.2g / 脂質34.1g / 炭水化物30.0g
食塩相当量3.1g / カリウム514mg / カルシウム53mg

牛肉と野菜の五目炒め

- ゆで野菜のマヨソース
- 小松菜ときのお浸し
- 大豆ひじき

熱量 368kcal
たんぱく質15.9g / 脂質21.5g / 炭水化物27.8g
食塩相当量3.4g / カリウム695mg / カルシウム139mg

サバの照り焼き

- ひじきコロッケ●ほうれん草のサラダ
- 大根と人参の煮物

熱量 382kcal
たんぱく質16.0g / 脂質24.5g / 炭水化物27.0g
食塩相当量2.6g / カリウム521mg / カルシウム73mg

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

※冷凍 いつでも三菜は商品に記載しています



豚肉のおろしポン酢がけ

- じゃが芋とウインナーの炒め物
- 小松菜と薄揚げのお浸し
- いんげんとコーンの炒め物

熱量 284kcal
たんぱく質11.0g / 脂質19.2g / 炭水化物15.0g
食塩相当量2.5g / カリウム461mg / カルシウム71mg

サバの味噌煮

- 南瓜とさつま芋のそぼろあん
- 白菜の和え物●ほうれん草のソテー

熱量 218kcal
たんぱく質8.4g / 脂質10.6g / 炭水化物21.1g
食塩相当量1.9g / カリウム403mg / カルシウム38mg

チキンカツ 和風カレーあん

- 春雨の炒め物●蓮根の金平
- 切干大根と高菜の炒り煮

熱量 242kcal
たんぱく質9.6g / 脂質12.3g / 炭水化物21.8g
食塩相当量2.1g / カリウム351mg / カルシウム46mg

牛すき煮

- 大根とこんにやくの煮物
- 切干大根の中華風
- キャベツと人参のごま和え

熱量 225kcal
たんぱく質7.5g / 脂質12.2g / 炭水化物20.4g
食塩相当量2.0g / カリウム456mg / カルシウム52mg

◎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」にお申し付けください。
◎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。