

献立表

休日分(冷凍)のお届けができます

今週の **おすすめ**

まごころ御膳 5/13(月)

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なじみのある味わいです。



まごころおかず 5/16(木)

油淋鶏(鶏の唐揚げ 酢じょうゆだれ)

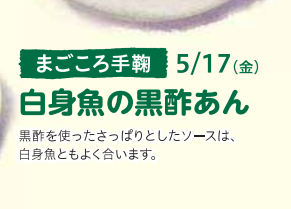
生姜とねぎを加えたさわやかな風味のたれ。食欲をそめる味わいです。



いきいき珠彩 5/16(木)

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!



まごころ手鞠 5/17(金)

白身魚の黒酢あん

黒酢を使ったさっぱりとしたソースは、白身魚ともよく合います。

2人以上のご注文で対象に! **断然おトク!**

複数食割

のススメ

- ・2人以上のご注文から適用される**おトク**な割引制度です。
- ・お弁当・お惣菜の組み合わせは自由!
- ・日替わり5日間コースでは、2人用のご注文で400円割引になります。
- ・日替わり7日間コース、3人以上以上の割引額は、「まごころスタッフ」までお問い合わせください。

2人用
ご注文で
400円
引

◎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。◎休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。

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、リックごはんは商品に記載しています

5/13(月)

和風ハンバーグ

- 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 480kcal
たんぱく質14.4g/脂質12.0g/炭水化物75.7g
食塩相当量2.1g/カリウム484mg/カルシウム48mg

5/14(火)

サンマの煮付け

- 黒米入りご飯●海鮮しゅうまい
- じゃが芋とベーコンの温サラダ
- ひじきとコーンの炒り煮

※サンマの骨は取らかく仕上げてありますが、ご注意ください。

熱量 504kcal
たんぱく質14.8g/脂質14.4g/炭水化物76.1g
食塩相当量2.4g/カリウム498mg/カルシウム137mg

5/15(水)

鶏肉の照り焼き

- 白飯●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 472kcal
たんぱく質18.0g/脂質13.6g/炭水化物65.7g
食塩相当量2.5g/カリウム476mg/カルシウム78mg

5/16(木)

牛肉と玉ねぎの焼肉風

- 白飯●里芋の煮物
- キャベツとウィンナーのソテー
- 大根と人参の煮物

熱量 453kcal
たんぱく質11.3g/脂質13.8g/炭水化物69.1g
食塩相当量2.0g/カリウム354mg/カルシウム46mg

5/17(金)

白身魚の玉子あん

- 鮭菜飯●ひじきの煮物
- ほうれん草と薄揚げの和え物●煮豆

熱量 466kcal
たんぱく質14.4g/脂質9.9g/炭水化物77.6g
食塩相当量2.6g/カリウム593mg/カルシウム89mg

5/13(月)

味噌チキンカツ

- 海鮮しゅうまい●大根なます
- ひじきと根菜のサラダ
- キャベツのごま和え●漬物

熱量 350kcal
たんぱく質12.9g/脂質18.1g/炭水化物35.0g
食塩相当量3.4g/カリウム559mg/カルシウム68mg

5/14(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
- ブロッコリーのごま和え●漬物

熱量 365kcal
たんぱく質15.0g/脂質22.2g/炭水化物26.3g
食塩相当量3.1g/カリウム471mg/カルシウム45mg

5/15(水)

牛肉と春雨の和え物

- 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 366kcal
たんぱく質12.1g/脂質18.8g/炭水化物36.1g
食塩相当量3.1g/カリウム497mg/カルシウム108mg

5/16(木)

油淋鶏(鶏の唐揚げ 酢じょうゆだれ)

- がんもどきの煮物●切干大根のごまドレッシング和え
- 大豆と野菜の炒め物●ほうれん草とハムの和え物
- 漬物

熱量 390kcal
たんぱく質19.4g/脂質21.1g/炭水化物33.0g
食塩相当量3.7g/カリウム682mg/カルシウム107mg

5/17(金)

サバの塩焼き

- ポトとツナのサラダ ※ごまドレッシング小袋付
- 甘辛麻婆なす●中華風卵の花
- ひよこ豆とベーコンのトマト煮●漬物

熱量 446kcal
たんぱく質19.4g/脂質31.2g/炭水化物23.9g
食塩相当量2.5g/カリウム639mg/カルシウム106mg

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

鶏の唐揚げ チリソース

- 海鮮しゅうまい
- ひじきと根菜のサラダ
- キャベツのごま和え

熱量 466kcal
たんぱく質17.7g/脂質29.5g/炭水化物33.8g
食塩相当量3.4g/カリウム490mg/カルシウム49mg

アジの唐揚げ 蒲焼き風

- 大根と豚肉の煮物
- じゃが芋の真砂サラダ
- ブロッコリーのごま和え

熱量 392kcal
たんぱく質15.8g/脂質23.3g/炭水化物26.8g
食塩相当量2.8g/カリウム514mg/カルシウム45mg

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19.1g/脂質30.5g/炭水化物40.5g
食塩相当量4.0g/カリウム559mg/カルシウム90mg

豚肉となすの味噌炒め

- がんもどきの煮物●大豆と野菜の炒め物
- ほうれん草とハムの和え物

熱量 437kcal
たんぱく質16.7g/脂質21.1g/炭水化物22.0g
食塩相当量3.0g/カリウム625mg/カルシウム73mg

鮭フライ&エビフライ ホワイトソースがけ

- ポトとツナのサラダ ※ごまドレッシング小袋付
- 中華風卵の花●ひよこ豆とベーコンのトマト煮

熱量 493kcal
たんぱく質18.0g/脂質28.8g/炭水化物42.1g
食塩相当量2.7g/カリウム558mg/カルシウム103mg

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

和風ハンバーグ

- 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 244kcal
たんぱく質10.5g/脂質10.7g/炭水化物25.7g
食塩相当量2.0g/カリウム427mg/カルシウム45mg

サンマの煮付け

- 海鮮しゅうまい
- じゃが芋とベーコンの温サラダ
- ひじきとコーンの炒り煮

※サンマの骨は取らかく仕上げてありますが、ご注意ください。

熱量 248kcal
たんぱく質10.4g/脂質13.4g/炭水化物21.2g
食塩相当量2.4g/カリウム433mg/カルシウム134mg

鶏肉の照り焼き

- 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 236kcal
たんぱく質14.1g/脂質12.3g/炭水化物15.6g
食塩相当量2.5g/カリウム412mg/カルシウム75mg

牛肉と玉ねぎの焼肉風

- 里芋の煮物
- キャベツとウィンナーのソテー
- 大根と人参の煮物

熱量 217kcal
たんぱく質7.4g/脂質12.5g/炭水化物19.1g
食塩相当量2.0g/カリウム297mg/カルシウム43mg

白身魚の黒酢あん

- ひじきの煮物
- ほうれん草と薄揚げの和え物●煮豆

熱量 238kcal
たんぱく質9.5g/脂質9.5g/炭水化物28.6g
食塩相当量1.8g/カリウム519mg/カルシウム74mg

◎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。