

献立表

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
マークのご飯にきく芋由来の「イヌリン」*1と一緒に炊き込んでいます。

9/21 週

祝日は、日替わり7日間コースのみのお届けです。

9/21 (月) サバの照り焼き
 ●白飯●豚肉と野菜の炒め物
 ●ひじきとたけのこの炒め煮
 ●いんげんとコーンの炒め物
 熱量 481kcal/食塩相当量1.7g
 たんぱく質15.4g/脂質15.0g/炭水化物68.4g

9/22 (火) 鶏肉の生姜だれ
 ●菜飯●がんとどきと人参の煮物
 ●切干大根の中華風煮物
 ●枝豆のおかか和え
 熱量 491kcal/食塩相当量3.0g
 たんぱく質20.5g/脂質10.8g/炭水化物75.6g

9/23 (水) 牛肉と野菜の五目炒め
 ●白飯●じゃが芋と山菜の金平
 ●蓮根の真砂和え
 ●チンゲン菜と薄揚げの和え物
 熱量 484kcal/食塩相当量2.2g
 たんぱく質11.0g/脂質13.4g/炭水化物76.4g

9/24 (木) イワシの生姜煮
 ●白飯●南瓜のミートソースがけ
 ●いんげんとたけのこの和え物
 ●ほうれん草と薄揚げの和え物
 ※イワシ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 471kcal/食塩相当量1.5g
 たんぱく質13.1g/脂質9.5g/炭水化物80.4g

9/25 (金) おかかコロッケ
 ●ちりめん山椒ご飯
 だしをきかせて炊き込んだご飯に、
 ほんのり香る山椒風味が絶品です。
 ●大根のそぼろあんかけ
 ●マカロニの玉子クリーム
 ●キャベツと高菜の炒め物
 熱量 477kcal/食塩相当量3.1g
 たんぱく質11.9g/脂質11.2g/炭水化物79.9g

9/26 (土) 豚肉の塩炒め
 ●白飯●鶏団子と野菜の炊き合わせ
 ●おからの炒め煮●ポテトの真砂和え
 熱量 549kcal/食塩相当量2.5g
 たんぱく質13.2g/脂質22.0g/炭水化物71.6g

9/27 (日) 天ぷら(かき揚げ&イカ) ※天つゆ小袋付
 ●白飯●じゃが芋とすり身団子のチリソース
 ●ほうれん草と竹輪の和え物●大豆ひじき
 熱量 521kcal/食塩相当量1.9g
 たんぱく質12.8g/脂質15.2g/炭水化物81.5g

9/28 週

祝日は、日替わり7日間コースのみのお届けです。

9/28 (月) 和風ハンバーグ
 ●白飯●じゃが芋とウインナーの炒め物
 ●大豆と野菜の炒め物
 ●キャベツのごま和え
 熱量 479kcal/食塩相当量1.9g
 たんぱく質14.1g/脂質11.2g/炭水化物78.0g

9/29 (火) 白身魚の玉子あん
 ●黒米入りご飯
 ●ひじきと絹揚げの煮物
 ●たけのこの高菜炒め●煮豆
 熱量 463kcal/食塩相当量1.7g
 たんぱく質13.3g/脂質10.2g/炭水化物76.9g

9/30 (水) 鶏の唐揚げ
 ●白飯●玉子ときくらげの中華風
 ●豆腐そぼろと高菜の炒り煮
 ●人参と薄揚げの金平
 熱量 549kcal/食塩相当量2.3g
 たんぱく質20.5g/脂質20.3g/炭水化物70.2g

10/1 (木) サンマの煮付け
 ●白飯●海鮮しゅうまい
 ●さつま芋のレモン風味
 ●小松菜ときのこの和え物
 ※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 505kcal/食塩相当量2.1g
 たんぱく質14.4g/脂質12.1g/炭水化物82.5g

10/2 (金) 牛肉と玉ねぎの焼肉風
 ●生姜ご飯
 ●里芋とオクラの煮物
 定番の煮物も、毛食オリジナルの配合
 で上品な味付けに仕上げております。
 ●ひじきと蓮根の炒り煮
 ●大根と人参の煮物
 熱量 461kcal/食塩相当量3.0g
 たんぱく質12.7g/脂質13.9g/炭水化物69.2g

10/3 (土) 豚肉のおろしポン酢
 ●白飯●三色いなりの煮物
 ●なすの生姜風味
 ●切干大根と葉大根の炒り煮
 熱量 564kcal/食塩相当量2.5g
 たんぱく質14.4g/脂質24.7g/炭水化物68.0g

10/4 (日) 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
 ●もやしの梅和え
 熱量 470kcal/食塩相当量2.9g
 たんぱく質20.1g/脂質10.4g/炭水化物72.6g

「いきいき珠彩」は、9月28日週をもちまして販売を終了いたします。

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

9/21 週

祝日は、日替わり7日間コースのみのお届けです。

9/21 (月) 敬老の日

9/22 (火) 秋分の日

9/23 (水) 鶏肉のハーブ焼き&ハンバーグ
 ●キムチチヂミ
 ●蓮根とくらげのごま酢和え
 蓮根と中華くらげの食感を
 お楽しみください。
 ●大根と人参の煮物
 熱量 377kcal/食塩相当量3.6g
 たんぱく質17.8g/脂質20.7g/炭水化物30.2g

9/24 (木) 牛肉と春雨の炒め物
 ●マカロニのクリーム煮
 ●和風ポテトサラダ
 ●ブロッコリーのごま和え
 熱量 484kcal/食塩相当量4.4g
 たんぱく質13.3g/脂質31.2g/炭水化物36.1g

9/25 (金) 海鮮と野菜の中華炒め
 ●メンチカツ
 ●人参の粒マスタードサラダ
 ●ほうれん草とコーンの炒め物
 熱量 408kcal/食塩相当量2.8g
 たんぱく質16.4g/脂質24.9g/炭水化物28.1g

9/28 週

祝日は、日替わり7日間コースのみのお届けです。

9/28 (月) 鶏の唐揚げ チリソース
 ●海鮮しゅうまい
 ●春雨のさっぱりサラダ
 ●小松菜ときのこの和え物
 ビリッと辛めのソースが
 食欲をそそる一品です。
 熱量 475kcal/食塩相当量4.0g
 たんぱく質21.0g/脂質28.4g/炭水化物34.7g

9/29 (火) 白身魚の香味ソース
 ●大根と豚肉の煮物
 ●キャベツと人参のツナサラダ
 ●チンゲン菜と人参のナムル
 熱量 409kcal/食塩相当量2.7g
 たんぱく質20.2g/脂質27.1g/炭水化物21.2g

9/30 (水) 牛すき煮 卵黄ソース
 ●小籠包
 ●切干大根と高菜の炒り煮
 ●キャベツのごま和え
 熱量 476kcal/食塩相当量3.7g
 たんぱく質16.2g/脂質29.1g/炭水化物32.7g

10/1 (木) 豚肉となすの味噌炒め
 ●がんとどきの煮物 ゆず風味
 ●大豆と野菜の炒め物
 ●ブロッコリーのおかか和え
 熱量 455kcal/食塩相当量3.1g
 たんぱく質15.8g/脂質32.1g/炭水化物22.5g

10/2 (金) カレイの野菜あんかけ
 ●鶏団子の炊き合わせ
 ●ひよこ豆とベーコンのトマト煮
 ●いんげんとたけのこの和え物
 熱量 442kcal/食塩相当量3.8g
 たんぱく質18.1g/脂質24.6g/炭水化物36.5g

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

9/21 週

祝日は、日替わり7日間コースのみのお届けです。

9/21 (月) 敬老の日

9/22 (火) 秋分の日

9/23 (水) 牛肉と野菜の五目炒め
 紹興酒、オイスターソースを使用し、
 本格的な味に仕上げました。
 ●じゃが芋と山菜の金平
 ●蓮根の真砂和え
 ●チンゲン菜と薄揚げの和え物
 熱量 232kcal/食塩相当量2.2g
 たんぱく質6.8g/脂質12.4g/炭水化物22.1g

9/24 (木) イワシの生姜煮
 ●南瓜のミートソースがけ
 ●いんげんとたけのこの和え物
 ●ほうれん草と薄揚げの和え物
 ※イワシ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 219kcal/食塩相当量1.5g
 たんぱく質8.9g/脂質8.5g/炭水化物26.1g

9/25 (金) おかかコロッケ
 ●大根のそぼろあんかけ
 ●マカロニの玉子クリーム
 ●キャベツと高菜の炒め物
 熱量 210kcal/食塩相当量2.1g
 たんぱく質6.3g/脂質10.1g/炭水化物23.5g

9/28 週

祝日は、日替わり7日間コースのみのお届けです。

9/28 (月) 和風ハンバーグ
 隠し味にごま油を加えたコクのある
 ソースは、ご飯と相性抜群です。
 ●じゃが芋とウインナーの炒め物
 ●大豆と野菜の炒め物
 ●キャベツのごま和え
 熱量 227kcal/食塩相当量1.9g
 たんぱく質9.9g/脂質10.2g/炭水化物23.7g

9/29 (火) 白身魚の玉子あん
 ●ひじきの煮物
 ●たけのこの高菜炒め
 ●煮豆
 熱量 205kcal/食塩相当量1.7g
 たんぱく質9.0g/脂質9.3g/炭水化物21.2g

9/30 (水) 鶏の唐揚げ
 ●玉子ときくらげの中華風
 ●豆腐そぼろと高菜の炒り煮
 ●人参と薄揚げの金平
 熱量 297kcal/食塩相当量2.3g
 たんぱく質16.3g/脂質19.3g/炭水化物15.9g

10/1 (木) サンマの煮付け
 ●海鮮しゅうまい
 ●さつま芋のレモン風味
 ●小松菜ときのこの和え物
 ※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 253kcal/食塩相当量2.1g
 たんぱく質10.2g/脂質11.1g/炭水化物28.2g

10/2 (金) 牛肉と玉ねぎの焼肉風
 ●里芋とオクラの煮物
 ●ひじきと蓮根の炒り煮
 ●大根と人参の煮物
 熱量 199kcal/食塩相当量2.0g
 たんぱく質7.6g/脂質11.5g/炭水化物15.9g

“お弁当、お惣菜と一緒にどうぞ!”
 ご注文は「まごころ商店」で承ります。 P.4のご注文書をご利用ください。



パックごはん
 「栄養成分表示」については
 パッケージでご確認ください。
 国産米
 100%
 使用



毎日おいしいおみそ汁
 ※お届けはご注文締切日の翌週にお届けいたします。
 ※写真はイメージです。食器類は付いておりません。

2人用以上のご注文で対象に!
 断然おトク!!
複数食割のススメ
 2人用
 ご注文で
400円引
 ・2人用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人用以上の割引額は、「まごころスタッフ」までお問い合わせください。

*1「イヌリン」とは、糖の吸収をおだやかにしたり、腸内の善玉菌のエサになるなど、驚くほど多様な働きを持った水溶性食物繊維です。
 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。◎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。詳細は、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。

◎肉類や魚介類は骨に注意してお召し上がりください。◎卵、豆類、肉類、魚介類などの食材や別添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。
 ◎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。
 ◎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。