

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
*マークのご飯にイヌリンを含んだきずくパウダーと一緒に炊き込んでいます。

12/14 週

12/14 (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 519kcal / 食塩相当量1.7g
たんぱく質15.7g / 脂質19.1g / 炭水化物68.4g

12/15 (火)

豚肉の塩炒め

- 菜飯●がんと人参の煮物
- 切干大根の中華風煮物
- 枝豆のおかか和え

熱量 506kcal / 食塩相当量2.8g
たんぱく質13.5g / 脂質19.3g / 炭水化物67.2g

12/16 (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

12/17 (木)

イワシの生姜煮

※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。

- 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

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

12/18 (金)

おかかコロッケ

- ちりめん山椒ご飯

※ミカン科の山椒は、独特な風味と辛みが特徴です。ちりめんじゃこタンがきいたご飯のアクセントに!

- 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 469kcal / 食塩相当量3.1g
たんぱく質11.7g / 脂質10.7g / 炭水化物79.1g

12/19 (土)

鶏肉の生姜だれ

- 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 517kcal / 食塩相当量2.2g
たんぱく質20.1g / 脂質12.3g / 炭水化物79.4g

12/20 (日)

サーモンの塩焼き

- 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 482kcal / 食塩相当量2.2g
たんぱく質17.4g / 脂質13.5g / 炭水化物70.1g

12/21 週

12/21 (月)

和風ハンバーグ

※ハンバーグは、合いびき肉の牛肉と豚肉の比率を見直し、よりおいしくなりました。

- 白飯
- じゃが芋とウィンナーの炒め物
- 大豆と野菜の炒め物
- キャベツのごま和え

熱量 506kcal / 食塩相当量2.0g
たんぱく質13.0g / 脂質14.6g / 炭水化物78.2g

12/22 (火)

白身魚の玉子あん

- わかめご飯●なすの南蛮風
- たけのこの高菜炒め
- 煮豆

熱量 471kcal / 食塩相当量2.6g
たんぱく質11.9g / 脂質12.6g / 炭水化物75.8g

12/23 (水)

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●玉子とぎらげの中華風
- 豆腐そぼろと高菜の炒り煮
- 人参と薄揚げの金平

熱量 516kcal / 食塩相当量2.2g
たんぱく質16.8g / 脂質17.8g / 炭水化物70.9g

12/24 (木)

ロールキャベツ&チキンクリームソースがけ

- チキンライス●春雨といんげんの炒め物
- さつま芋のレモン風味●大根と人参の煮物

熱量 480kcal / 食塩相当量3.0g
たんぱく質15.6g / 脂質12.1g / 炭水化物75.5g

12/25 (金)

牛肉と玉ねぎの焼肉風

- 白飯●里芋とオクラの煮物
- ひじきと蓮根の炒り煮
- 小松菜ときのこの和え物

熱量 462kcal / 食塩相当量2.0g
たんぱく質12.2g / 脂質13.6g / 炭水化物70.5g

12/26 (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

12/27 (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

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

12/14 週

12/14 (月)

サバの照り焼き

- 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 267kcal / 食塩相当量1.7g
たんぱく質11.5g / 脂質18.1g / 炭水化物14.1g

12/15 (火)

豚肉の塩炒め

※隠し味にお酢を加え、さっぱりとした味わいに仕上げています。

- がんと人参の煮物
- 切干大根の中華風煮物
- 枝豆のおかか和え

熱量 256kcal / 食塩相当量2.0g
たんぱく質9.0g / 脂質18.1g / 炭水化物14.0g

12/16 (水)

牛肉と野菜の五目炒め

- 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

12/17 (木)

イワシの生姜煮

※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。

- 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

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

12/18 (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 202kcal / 食塩相当量2.1g
たんぱく質6.1g / 脂質9.7g / 炭水化物22.7g

12/21 週

12/21 (月)

和風ハンバーグ

- じゃが芋とウィンナーの炒め物
- 大豆と野菜の炒め物
- キャベツのごま和え

熱量 254kcal / 食塩相当量2.0g
たんぱく質8.8g / 脂質13.5g / 炭水化物23.9g

12/22 (火)

白身魚の玉子あん

- なすの南蛮風
- たけのこの高菜炒め
- 煮豆

熱量 217kcal / 食塩相当量1.8g
たんぱく質7.5g / 脂質11.5g / 炭水化物21.0g

12/23 (水)

サンマの煮付け

※国産のサンマを加圧加熱調理することで骨まで柔らかくお召し上がりいただけます。

- 玉子とぎらげの中華風
- 豆腐そぼろと高菜の炒り煮
- 人参と薄揚げの金平

熱量 264kcal / 食塩相当量2.2g
たんぱく質12.6g / 脂質16.7g / 炭水化物16.6g

12/24 (木)

ロールキャベツ&チキンクリームソースがけ

- 春雨といんげんの炒め物
- さつま芋のレモン風味●大根と人参の煮物

熱量 228kcal / 食塩相当量2.0g
たんぱく質10.4g / 脂質9.9g / 炭水化物25.1g

12/25 (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
- 小松菜ときのこの和え物

熱量 210kcal / 食塩相当量2.0g
たんぱく質8.0g / 脂質12.5g / 炭水化物16.2g

まごころダブル

電子レンジの
温め時間の目安 500W 約2分 800W 約1分半

12/14 週

12/14 (月)

新牛肉と白身魚フライ

※タルタルソース小袋付

なめこの煮物

なめこ独特のぬめりは、食物繊維の「ペクチン」と糖たんぱく質の「ムチン」を含んでいます。牛肉と一緒にどうぞ!

- チーズカレー春雨●南瓜サラダ
- 昆布煮

熱量 537kcal / 食塩相当量4.1g
たんぱく質15.7g / 脂質32.0g / 炭水化物43.6g

12/15 (火)

牛肉と玉ねぎの焼肉風

サバのトマトソース

- 玉子とほうれん草の炒め和え
- 春雨サラダしそ風味●人参と薄揚げの金平

熱量 444kcal / 食塩相当量2.9g
たんぱく質21.1g / 脂質30.7g / 炭水化物19.2g

12/16 (水)

カツオフライ&エビフライ

※ソース小袋付

ビーフシチュー

- 豆腐そぼろの炒り煮●蓮根とくらげのごま酢和え
- 大根と人参の煮物

熱量 455kcal / 食塩相当量3.5g
たんぱく質17.8g / 脂質24.9g / 炭水化物39.7g

12/17 (木)

餃子&豚肉の塩炒め

白身魚の西京焼き

- 春雨の中華風●和風ポテトサラダ
- ブロッコリーのごま和え

熱量 443kcal / 食塩相当量4.2g
たんぱく質15.7g / 脂質25.4g / 炭水化物39.3g

12/18 (金)

鶏の唐揚げチリソース

八宝菜

- 人参の粒マスタードサラダ●カリフラワーの甘酢漬
- いんげんとコーンの炒め物

熱量 587kcal / 食塩相当量4.0g
たんぱく質26.8g / 脂質37.1g / 炭水化物36.3g

12/21 週

12/21 (月)

味噌チキンカツ

イワシの生姜煮

※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。

- 花野菜のポテトサラダ●春雨サラダ
- キャベツのごま和え

熱量 505kcal / 食塩相当量3.9g
たんぱく質21.1g / 脂質26.4g / 炭水化物45.3g

12/22 (火)

豚肉となすの味噌炒め

サバの塩焼き

- スパゲティーミートソース●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 575kcal / 食塩相当量3.0g
たんぱく質22.5g / 脂質41.8g / 炭水化物23.5g

12/23 (水)

牛肉と春雨の和え物

サーモンのちゃんちゃん焼き風

- ポテトスクランブル

ふわりと玉子に角切りの野菜やベーコンを合わせた、人気の副菜です。

- 切干大根と高菜の炒り煮
- 小松菜ときのこの和え物

熱量 488kcal / 食塩相当量3.6g
たんぱく質19.7g / 脂質29.1g / 炭水化物35.4g

12/24 (木)

エビと野菜のクリーム煮

デミグラスハンバーグ

- 切干大根のごまドレッシング和え
- 大豆と野菜の炒め物●いんげんとたけのこの和え物

熱量 498kcal / 食塩相当量3.9g
たんぱく質18.4g / 脂質28.8g / 炭水化物42.5g

12/25 (金)

カレイの南蛮風&酢どり

鶏の唐揚げ

- 白菜とくらのナムル●ひよこ豆とベーコンのトマト煮
- ブロッコリーのおかか和え

熱量 488kcal / 食塩相当量3.8g
たんぱく質26.6g / 脂質26.2g / 炭水化物36.5g

“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 国産米 100% 使用



毎日おいしいおみそ汁

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

※1「イヌリン」とは、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。