

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
*1 マークのご飯にイヌリンを含んだきく芋パウダーと一緒に炊き込んでいます。

1/11 週

1/11 (月) 祝日は、日替わり7日間コースのみのお届けです。

1 サバの塩焼き

●白飯●じゃが芋のカレーソース
●カリフラワーとベーコンのソテー
●昆布煮

熱量 493kcal / 食塩相当量1.2g
たんぱく質16.3g / 脂質15.5g / 炭水化物69.3g

1/12 (火)

1 肉じゃがコロッケ

●しそご飯●こや豆腐の煮物
●切干大根とザーサイの中華風
●キャベツのごま和え

熱量 480kcal / 食塩相当量1.9g
たんぱく質11.5g / 脂質12.7g / 炭水化物78.1g

1/13 (水)

1 豚肉と玉ねぎの焼肉風

●白飯●さつま芋の煮物
●ニラ玉もやし
●金平ごぼう

熱量 526kcal / 食塩相当量2.0g
たんぱく質11.5g / 脂質19.7g / 炭水化物72.8g

1/14 (木)

1 白身魚フライ

※タルタルソース小袋付
●白飯●玉子とほうれん草の炒め和え
●キャベツとウインナーのトマトソース

「医者いらず」といわれるトマトには、リコピン、数種類のビタミンなど多くの栄養が含まれています。

●煮豆

熱量 546kcal / 食塩相当量1.7g
たんぱく質13.2g / 脂質20.0g / 炭水化物76.5g

1/15 (金)

1 八宝菜

●黒米入りご飯●肉しゅうまい
●具沢山卵の花
●小松菜ときのこの和え物

熱量 451kcal / 食塩相当量2.2g
たんぱく質13.3g / 脂質12.8g / 炭水化物69.4g

1/16 (土) 土曜日は、日替わり7日間コースのみのお届けです。

1 牛肉と野菜の甘辛煮

●白飯●大根と人参の煮物
●マカロニの真砂クリーム煮
●さつま芋のごま和え

熱量 506kcal / 食塩相当量1.9g
たんぱく質11.9g / 脂質15.6g / 炭水化物75.4g

1/17 (日) 日曜日は、日替わり7日間コースのみのお届けです。

1 豚肉の中華味噌風味

●白飯●切干大根と椎茸の煮物
●なすの揚げ浸し●白菜の塩昆布和え

熱量 521kcal / 食塩相当量2.3g
たんぱく質12.0g / 脂質20.9g / 炭水化物69.9g

1/18 週

1/18 (月)

1 豆腐ハンバーグ 照り焼きソース

豆腐の原料は、「畑の肉」といわれる大豆。そんな豆腐を使ったハンバーグには、ご飯にあう照り焼きソースをかけてご提供します。

●白飯●ひじきの炒り煮
●根菜と青菜の和え物
●切干大根のトマト風味

熱量 485kcal / 食塩相当量2.3g
たんぱく質13.8g / 脂質14.1g / 炭水化物73.9g

1/19 (火)

1 牛肉と野菜の五目炒め

●昆布ご飯●なすのそぼろあん
●しらすと玉子の春雨炒め
●大根と人参の煮物

熱量 439kcal / 食塩相当量2.3g
たんぱく質10.7g / 脂質14.0g / 炭水化物64.9g

1/20 (水)

1 味噌チキンカツ

●白飯●里芋と人参の煮物
●切干大根の煮物
●チンゲン菜と人参のナムル

熱量 489kcal / 食塩相当量2.2g
たんぱく質12.4g / 脂質13.2g / 炭水化物78.5g

1/21 (木)

1 ブリの照り焼き

●白飯●豚肉じゃが
●もやしと高菜のソテー
●ブロッコリーのごま和え

熱量 485kcal / 食塩相当量1.8g
たんぱく質15.9g / 脂質15.0g / 炭水化物68.5g

1/22 (金)

1 牛肉と春雨の和え物

●わかめご飯●三色いなりの煮物
●蓮根とこんにやくの金平
●小松菜と薄揚げのお浸し

熱量 486kcal / 食塩相当量2.9g
たんぱく質11.5g / 脂質15.1g / 炭水化物73.3g

1/23 (土) 土曜日は、日替わり7日間コースのみのお届けです。

1 カレイの玉ねぎソース

●白飯●春雨といんげんの炒め物
●ほうれん草と蒸し鶏のおろし和え
●さつま芋の甘煮

熱量 496kcal / 食塩相当量1.6g
たんぱく質18.6g / 脂質9.7g / 炭水化物80.2g

1/24 (日) 日曜日は、日替わり7日間コースのみのお届けです。

1 サンマの塩焼き

※サンマは骨をとっておりますが、念のためご注意ください。
●白飯●肉団子のデミソース
●キャベツと竹輪の中華味噌
●南瓜とひじきの甘煮

熱量 547kcal / 食塩相当量2.1g
たんぱく質19.6g / 脂質14.9g / 炭水化物80.9g

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

1/11 週

1/11 (月)

1 成人の日

1/12 (火)

1 肉じゃがコロッケ

●こや豆腐の煮物
●切干大根とザーサイの中華風
●キャベツのごま和え

熱量 227kcal / 食塩相当量1.6g
たんぱく質7.2g / 脂質11.6g / 炭水化物23.8g

1/13 (水)

1 豚肉と玉ねぎの焼肉風

豚肉に含まれるビタミンB1は、玉ねぎに含まれるアリシンと相性抜群です。

●さつま芋の煮物
●ニラ玉もやし
●金平ごぼう

熱量 274kcal / 食塩相当量1.9g
たんぱく質7.3g / 脂質18.7g / 炭水化物18.6g

1/14 (木)

1 白身魚フライ

※タルタルソース小袋付
●玉子とほうれん草の炒め和え
●キャベツとウインナーのトマトソース
●煮豆

熱量 294kcal / 食塩相当量1.6g
たんぱく質9.0g / 脂質18.9g / 炭水化物22.3g

1/15 (金)

1 八宝菜

●肉しゅうまい
●具沢山卵の花
●小松菜ときのこの和え物

熱量 205kcal / 食塩相当量2.1g
たんぱく質9.1g / 脂質11.9g / 炭水化物16.2g

1/18 週

1/18 (月)

1 豆腐ハンバーグ 照り焼きソース

●ひじきの炒り煮
●根菜と青菜の和え物
●切干大根のトマト風味

熱量 233kcal / 食塩相当量2.2g
たんぱく質9.6g / 脂質13.1g / 炭水化物19.8g

1/19 (火)

1 牛肉と野菜の五目炒め

●なすのそぼろあん
●しらすと玉子の春雨炒め
●大根と人参の煮物

熱量 194kcal / 食塩相当量1.9g
たんぱく質6.5g / 脂質12.9g / 炭水化物12.4g

1/20 (水)

1 味噌チキンカツ

●里芋と人参の煮物
●切干大根の煮物
●チンゲン菜と人参のナムル

熱量 237kcal / 食塩相当量2.1g
たんぱく質8.2g / 脂質12.2g / 炭水化物24.3g

1/21 (木)

1 ブリの照り焼き

●豚肉じゃが
●もやしと高菜のソテー
●ブロッコリーのごま和え

熱量 233kcal / 食塩相当量1.7g
たんぱく質11.7g / 脂質13.9g / 炭水化物14.3g

1/22 (金)

1 牛肉と春雨の和え物

●三色いなりの煮物
●蓮根とこんにやくの金平
●小松菜と薄揚げのお浸し

カルシウム豊富な小松菜と、旨みを含んだ薄揚げを合わせた和惣菜です。

熱量 243kcal / 食塩相当量2.1g
たんぱく質7.3g / 脂質14.1g / 炭水化物20.8g

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

1/11 週

1/11 (月)

1 成人の日

1/12 (火)

1 油淋鶏

ユージンチー (鶏の唐揚げ 許じょうゆだれ)

揚げた鶏肉に、刻んだ長ねぎと許醤油をかけた中国料理です。

●豆の白和え●春雨の酢の物
●小松菜ときのこの和え物

熱量 512kcal / 食塩相当量4.2g
たんぱく質27.4g / 脂質27.7g / 炭水化物40.0g

1/13 (水)

1 チキンカツ

●切干大根の中華風煮物
●シェルマカロニサラダ●キャベツのごま和え

熱量 481kcal / 食塩相当量3.8g
たんぱく質20.7g / 脂質28.7g / 炭水化物34.8g

1/14 (木)

1 野菜の和風煮

●ひじきの炒り煮●さつま芋の甘煮
●昆布煮

熱量 452kcal / 食塩相当量4.4g
たんぱく質15.4g / 脂質17.7g / 炭水化物57.2g

1/15 (金)

1 鶏肉のすき焼き風

●ほうれん草と白菜の黒ごま和え
●シャキシャキごぼうサラダ
●チンゲン菜と人参のナムル

熱量 450kcal / 食塩相当量3.9g
たんぱく質26.7g / 脂質24.4g / 炭水化物32.4g

1/18 週

1/18 (月)

1 牛肉と玉ねぎの焼肉風

●さつま芋サラダ
●ひじきと蓮根の炒り煮●金平ごぼう

熱量 470kcal / 食塩相当量3.3g
たんぱく質17.1g / 脂質29.9g / 炭水化物33.3g

1/19 (火)

1 エビマヨ

プリプリのエビに濃厚なマヨソースをお楽しみください。

●野菜とクラゲの中華和え●ニラ玉もやし
●小松菜と薄揚げのお浸し

熱量 577kcal / 食塩相当量3.8g
たんぱく質16.6g / 脂質39.1g / 炭水化物41.0g

1/20 (水)

1 豚肉と野菜の炒め物

●麻婆春雨●豆のごま和えサラダ
●大学芋

熱量 506kcal / 食塩相当量3.6g
たんぱく質20.7g / 脂質30.5g / 炭水化物34.7g

1/21 (木)

1 鶏肉のハーブ焼き

●切干大根の煮物●角切りチーズとキャベツのサラダ
●チンゲン菜と薄揚げの和え物

熱量 544kcal / 食塩相当量4.4g
たんぱく質21.3g / 脂質35.8g / 炭水化物33.6g

1/22 (金)

1 牛すき煮

●なすの南蛮風
●ツイストマカロニサラダ●煮豆

熱量 537kcal / 食塩相当量3.2g
たんぱく質16.0g / 脂質32.8g / 炭水化物42.9g

“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 国産米 100% 使用



毎日おいしいおみそ汁

2人以上のご注文で対象に!

複数食割

のススメ

2人用ご注文で 400円引

・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。
※「曜日を選べるコース」と「健康習慣シリーズ」は対象外です。

※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。

◎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。 7