

ムース食 昼食の献立例

おかず
ごはん **650円** +税
おかず
のみ **600円** +税

※これは1ヶ月の献立サンプルです。実際の献立は、毎月新メニューを加えて絶えずリニューアルしています。

素敵に一日に
なりますように



- アレルギー・刻み食・おかゆにも無料で対応いたします
- 苦手なおかずなどがございましたらお申し付けください
- 特別な契約は必要ありません
- 前日までにお電話いただければ配達いたします
- 一度だけ、一食だけのご注文も喜んで承ります
- 下表では、おかずのみの栄養価を掲載しています
おかゆは 150kcal です

日

月

火

水

木

金

土

1 サバの味噌煮

里芋 (味噌味)
シュウマイ (辛子醤油)
人参 (煮物味)

310kcal 塩分 1.6g

2 ミートボール

かぼちゃ (煮物味)
アスパラ (塩味)
玉ねぎ (ドレッシング)

280kcal 塩分 1.2g

3 シイラの中華あんかけ

豆腐 (出し醤油)
うぐいす豆 (佃煮味)
人参 (煮物味)

288kcal 塩分 1.6g

4 煮豚

ごま豆腐 (出し醤油)
人参 (煮物味)
うぐいす豆 (佃煮味)

283kcal 塩分 1.8g

5 ブリの照煮

ゴボウ (煮物味)
ブロッコリー (ドレッシング)
コーン (塩味)

296kcal 塩分 1.8g

6 鶏の味噌焼き

小松菜 (お浸し味)
うずら豆 (佃煮味)
トマト (ドレッシング)

232kcal 塩分 1.4g

7 カレイの中華あんかけ

シュウマイ (辛子醤油)
さつま芋 (煮物味)
小松菜 (お浸し味)

267kcal 塩分 1.3g

8 酢豚

大根 (煮物味)
トマト (ドレッシング)
かぼちゃ (煮物味)

313kcal 塩分 1.8g

9 うなぎ蒲焼

かぼちゃ (煮物味)
カレイの子 (味付き)
豆腐 (出し醤油)

288kcal 塩分 1.8g

10 牛の味噌焼き

カレイの子 (味付き)
アスパラ (マヨネーズ味)
トマト (ドレッシング)

268kcal 塩分 2.2g

11 ブリのゴマ焼き

小松菜 (お浸し味)
ゴボウ (煮物味)
アスパラ (ドレッシング)

277kcal 塩分 1.6g

12 牛肉のデミソース

玉子焼き (醤油)
ごま豆腐 (味付き)
椎茸 (佃煮味)

281kcal 塩分 1.9g

13 鮭の中華あんかけ

シュウマイ (辛子醤油)
アスパラ (塩味)
さつま芋 (煮物味)

257kcal 塩分 1.3g

14 鶏肉のゴマ炒め

玉子焼き (醤油)
ポテトサラダ (味付き)
ブロッコリー (マヨネーズ)

258kcal 塩分 1.8g

15 サバの味噌煮

里芋 (味噌味)
シュウマイ (辛子醤油)
人参 (煮物味)

310kcal 塩分 1.6g

16 焼き鳥 ポン酢かけ

ゴボウ (煮物味)
玉子焼き (醤油)
ブロッコリー (マヨネーズ)

274kcal 塩分 1.7g

17 サーモンのチリソース煮

ごま豆腐 (出し醤油)
玉子焼き (醤油)
玉ねぎ (ドレッシング)

251kcal 塩分 1.6g

18 デミハンバーグ

ポテトサラダ (味付き)
うぐいす豆 (佃煮味)
コーン (塩味)

292kcal 塩分 1.3g

19 蒸し鯛のゴマ和え

トマト (ドレッシング)
さつま芋 (煮物味)
うずら豆 (佃煮味)

297kcal 塩分 1.5g

20 イカの中華甘酢

ほうれん草 (お浸し味)
里芋 (煮物味)
かぼちゃ (煮物味)

284kcal 塩分 1.5g

21 タラのポン酢かけ

さつま芋 (煮物味)
ほうれん草 (お浸し味)
椎茸 (佃煮味)

275kcal 塩分 1.5g

22 海老チリソース

ごま豆腐 (出し醤油)
玉子焼き (醤油)
ブロッコリー (ドレッシング)

247kcal 塩分 1.7g

23 サバの柚庵煮

椎茸 (佃煮味)
かぼちゃ (煮物味)
アスパラ (ドレッシング)

283kcal 塩分 1.7g

24 肉団子の甘酢

小松菜 (お浸し味)
じゃが芋 (煮物味)
コーン (ドレッシング)

273kcal 塩分 1.4g

25 鯛の煮付け

里芋 (煮物味)
うぐいす豆 (佃煮味)
人参 (煮物味)

301kcal 塩分 1.6g

26 イカの中華チリ煮

椎茸 (煮物味)
シュウマイ (辛子醤油)
大根 (煮物味)

294kcal 塩分 1.8g

27 シイラのゴマ焼き

ほうれん草 (お浸し味)
玉子焼き (醤油)
椎茸 (佃煮味)

286kcal 塩分 1.7g

28 海老の中華あんかけ

豆腐 (出し醤油)
ほうれん草 (お浸し味)
かぼちゃ (煮物味)

279kcal 塩分 1.5g

29 カレイの煮付け

ゴボウ (煮物味)
豆腐 (出し醤油)
コーン (マヨネーズ味)

272kcal 塩分 1.7g

30 和風ハンバーグ

ポテトサラダ (味付き)
うずら豆 (佃煮味)
トマト (ドレッシング)

272kcal 塩分 1.4g

お電話受付 8 時～ 18 時 (年中無休 ※正月三が日のみお休み)
中野杉並店 tel 03-5356-8930 fax 03-5356-8931
練馬和光店 tel 03-6904-5856 fax 03-6904-5857
飯田橋店 tel 03-5976-3341 fax 03-5981-9019
浅草店 tel 03-6912-1322 fax 03-6912-1347
まごころ弁当 <http://fancytable.co.jp>

ムース食 夕食の献立例

おかず
ごはん 650円^{+税}
おかず
のみ 600円^{+税}

※これは1ヶ月の献立サンプルです。実際の献立は、毎月新メニューを加えて絶えずリニューアルしています。

健康な毎日を
応援します！



○アレルギー・刻み食・おかゆにも無料で対応いたします
○苦手なおかずなどがございましたらお申し付けください
○特別な契約は必要ありません
○前日までにお電話いただければ配達いたします
○一度だけ、一食だけのご注文も喜んで承ります
○下表では、おかずのみの栄養価を掲載しています
おかゆは 150kcal です

日

月

火

水

木

金

土

焼き鳥

じゃが芋 (ドレッシング)
小松菜 (お浸し味)
人参 (煮物味)

272kcal 塩分 1.5g

タラのポン酢かけ

さつま芋 (煮物味)
ほうれん草 (お浸し味)
椎茸 (佃煮味)

275kcal 塩分 1.5g

海老チリソース

ごま豆腐 (出し醤油)
玉子焼き (醤油)
ブロッコリー (ドレッシング)

247kcal 塩分 1.7g

蒸し鯛のゴマ和え

トマト (ドレッシング)
さつま芋 (煮物味)
うずら豆 (佃煮味)

297kcal 塩分 1.5g

イカの中華甘酢

ほうれん草 (お浸し味)
里芋 (煮物味)
かぼちゃ (煮物味)

284kcal 塩分 1.5g

サーモンの チリソース煮

ごま豆腐 (出し醤油)
玉子焼き (醤油)
玉ねぎ (ドレッシング)

251kcal 塩分 1.6g

デミハンバーグ

ポテトサラダ (味付き)
うぐいす豆 (佃煮味)
コーン (塩味)

292kcal 塩分 1.3g

サバの柚庵煮

椎茸 (佃煮味)
かぼちゃ (煮物味)
アスパラ (ドレッシング)

283kcal 塩分 1.7g

肉団子の甘酢

小松菜 (お浸し味)
じゃが芋 (煮物味)
コーン (ドレッシング)

273kcal 塩分 1.4g

鯛の煮付け

里芋 (煮物味)
うぐいす豆 (佃煮味)
人参 (煮物味)

301kcal 塩分 1.6g

イカの中華チリ煮

椎茸 (煮物味)
シュウマイ (辛子醤油)
大根 (煮物味)

294kcal 塩分 1.8g

シイラのゴマ焼き

ほうれん草 (お浸し味)
玉子焼き (醤油)
椎茸 (佃煮味)

286kcal 塩分 1.7g

和風ハンバーグ

ポテトサラダ (味付き)
うずら豆 (佃煮味)
トマト (ドレッシング)

272kcal 塩分 1.4g

カレイの煮付け

ゴボウ (煮物味)
豆腐 (出し醤油)
コーン (マヨネーズ味)

272kcal 塩分 1.7g

海老の中華あんかけ

豆腐 (出し醤油)
ほうれん草 (お浸し味)
かぼちゃ (煮物味)

279kcal 塩分 1.5g

タラの味噌煮

カレイの子 (味付き)
ポテトサラダ (味付き)
人参 (煮物味)

299kcal 塩分 2.1g

煮豚

ごま豆腐 (出し醤油)
人参 (煮物味)
うぐいす豆 (佃煮味)

283kcal 塩分 1.8g

シイラの 中華あんかけ

豆腐 (出し醤油)
うぐいす豆 (佃煮味)
人参 (煮物味)

288kcal 塩分 1.6g

ミートボール

かぼちゃ (煮物味)
アスパラ (塩味)
玉ねぎ (ドレッシング)

280kcal 塩分 1.2g

ブリの照煮

ゴボウ (煮物味)
ブロッコリー (ドレッシング)
コーン (塩味)

296kcal 塩分 1.8g

牛肉のデミソース

玉子焼き (醤油)
ごま豆腐 (味付き)
椎茸 (佃煮味)

281kcal 塩分 1.9g

カレイの 中華あんかけ

シュウマイ (辛子醤油)
さつま芋 (煮物味)
小松菜 (お浸し味)

267kcal 塩分 1.3g

鶏肉のゴマ炒め

玉子焼き (醤油)
ポテトサラダ (味付き)
ブロッコリー (マヨネーズ)

258kcal 塩分 1.8g

鮭の中華あんかけ

シュウマイ (辛子醤油)
アスパラ (塩味)
さつま芋 (煮物味)

257kcal 塩分 1.3g

酢豚

大根 (煮物味)
トマト (ドレッシング)
かぼちゃ (煮物味)

313kcal 塩分 1.8g

うなぎ蒲焼

かぼちゃ (煮物味)
カレイの子 (味付き)
豆腐 (出し醤油)

288kcal 塩分 1.8g

鶏の味噌焼き

小松菜 (お浸し味)
うずら豆 (佃煮味)
トマト (ドレッシング)

232kcal 塩分 1.4g

サーモンの チリソース煮

ごま豆腐 (出し醤油)
玉子焼き (醤油)
玉ねぎ (ドレッシング)

251kcal 塩分 1.6g

焼き鳥

じゃが芋 (ドレッシング)
小松菜 (お浸し味)
人参 (煮物味)

272kcal 塩分 1.5g

ブリのゴマ焼き

小松菜 (お浸し味)
ゴボウ (煮物味)
アスパラ (ドレッシング)

277kcal 塩分 1.6g

お電話受付 8 時～18 時 (年中無休 ※正月三が日のみお休み)
中野杉並店 tel 03-5356-8930 fax 03-5356-8931
練馬和光店 tel 03-6904-5856 fax 03-6904-5857
飯田橋店 tel 03-5976-3341 fax 03-5981-9019
浅草店 tel 03-6912-1322 fax 03-6912-1347

まごころ弁当 <http://fancytable.co.jp>

ムース食 栄養成分表 代表的なおかずの栄養成分表です

まごころ弁当 中野杉並店 tel 03-5356-8930 練馬和光店 tel 03-6904-5856 飯田橋店 tel 03-5976-3341 浅草店 tel 03-6912-1322 http://fancytable.co.jp	エネルギー	一 般 成 分					無 機 質								ビ タ ミ ン																								脂 肪 酸				コレステロール	食 物 繊 維				食塩相当量
		水分	たんばく質	脂質	炭水化物	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	銅	マンガン	ビ タ ミ ン A						ビタミンD	ビ タ ミ ン E				K	B 1	B 2	ナイアシン	B 6	B 1 2	葉酸	パントテン酸	C	飽和	一価不飽和	多価不飽和	水溶性	不溶性	総量							
																レチノール	αカロテン	βカロテン	クリプトキサンチン	βカロテン当量	レチノール当量		αトコフェロール	βトコフェロール	γトコフェロール	σトコフェロール																						
献立	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	g	g	g	mg	g	g	g	g										
ブリの照煮	296	82	5.4	22.1	18.1	2.1	660	134	12	14	52	0.3	0.2	0.04	0.05	5	2	67	4	70	11	0.8	1.7	0.1	4.0	0.5	44	0.04	0.12	1.2	0.08	0.4	24	0.26	5	2.36	9.75	8.19	9	0.4	0.8	1.3	1.8					
鶏の味噌焼き	232	90	5.0	15.4	17.8	1.8	567	119	28	10	48	0.6	0.1	0.04	0.05	78	0	458	4	458	116	0.0	0.8	0.0	1.6	0.2	69	0.02	0.09	1.0	0.06	0.3	23	0.24	4	1.86	6.70	5.82	12	0.2	0.7	0.9	1.4					
海老チリソース	247	79	5.3	18.2	15.3	2.1	661	92	11	9	62	0.2	0.2	0.07	0.02	4	0	74	0	74	10	0.1	1.3	0.0	2.8	0.4	40	0.02	0.09	0.3	0.02	0.2	16	0.19	5	1.73	7.84	6.71	25	0.1	0.3	0.4	1.7					
タラの味噌煮	299	82	6.8	21.7	17.1	2.7	829	129	12	9	84	0.2	0.3	0.02	0.05	8	236	653	0	771	72	0.3	2.3	0.1	4.8	0.6	33	0.07	0.12	4.3	0.05	1.9	9	0.43	4	2.08	9.82	8.31	39	0.1	0.3	0.5	2.1					
牛肉のデミソース	281	83	7.1	19.3	18.3	2.5	746	111	8	9	66	0.4	0.6	0.03	0.03	7	1	0	0	0	8	0.4	0.7	0.0	1.7	0.2	26	0.02	0.14	0.9	0.08	0.2	8	0.28	0	2.70	7.94	5.97	24	0.0	0.4	0.4	1.9					
イカの中華甘酢	284	84	5.1	20.4	17.8	2.4	645	175	17	17	53	0.2	0.4	0.09	0.10	1	0	920	9	927	77	0.0	2.5	0.1	4.3	0.5	71	0.02	0.08	0.4	0.04	0.2	20	0.16	5	1.90	9.40	7.72	29	0.2	0.7	0.4	1.5					
煮豚	283	83	5.9	18.8	20.1	2.3	714	103	8	9	60	0.3	0.3	0.01	0.08	1	232	642	0	759	64	0.0	0.5	0.0	1.2	0.1	23	0.08	0.09	0.7	0.06	0.0	5	0.16	0	2.80	7.64	6.12	8	0.1	0.1	0.7	1.8					
鮭の中華あんかけ	257	87	5.7	17.8	17.5	2.0	495	152	10	10	63	0.2	0.2	0.05	0.09	4	0	33	1	34	7	2.5	1.5	0.0	3.0	0.3	29	0.06	0.09	1.2	0.10	1.1	24	0.37	4	2.08	8.05	6.47	11	0.1	0.4	0.6	1.3					
焼き鳥	272	85	5.0	19.4	18.3	2.1	583	134	18	11	49	0.3	0.3	0.03	0.04	8	232	913	2	1,030	93	0.0	1.5	0.1	3.8	0.5	62	0.03	0.08	1.1	0.07	0.1	15	0.34	5	2.26	9.06	6.72	15	0.2	0.5	0.7	1.5					
シラのゴマ焼き	286	84	6.2	20.7	16.3	2.5	700	164	14	11	59	0.3	0.2	0.03	0.06	4	0	659	5	659	59	0.8	1.7	0.1	3.8	0.4	70	0.04	0.13	1.2	0.07	0.3	18	0.21	2	2.02	9.25	7.70	17	0.1	0.7	0.4	1.7					
和風ハンバーグ	272	85	5.0	19.0	19.1	2.1	551	129	8	10	43	0.3	0.2	0.04	0.06	5	6	67	0	70	10	0.0	1.3	0.0	3.4	0.5	30	0.03	0.07	0.7	0.08	0.0	9	0.22	2	2.19	8.36	7.09	9	0.2	0.6	0.9	1.4					
カレイの煮付け	272	85	5.7	19.8	17.1	2.0	659	130	24	17	65	0.2	0.3	0.04	0.06	1	2	2	4	5	1	1.5	1.6	0.1	4.2	0.6	31	0.02	0.11	0.5	0.04	0.4	15	0.17	0	1.90	9.01	7.53	10	0.3	0.6	1.0	1.7					
うなぎ蒲焼	288	82	7.3	20.0	17.0	2.2	724	139	31	12	92	0.4	0.6	0.04	0.07	146	0	391	6	401	179	2.1	2.3	0.0	3.2	0.5	30	0.12	0.17	3.3	0.05	1.2	13	0.42	5	2.27	8.90	7.39	42	0.1	0.4	0.5	1.8					
肉団子の甘酢	273	84	5.0	18.8	20.4	2.2	559	149	28	14	51	0.5	0.2	0.04	0.09	4	2	409	8	412	38	0.0	1.2	0.0	3.0	0.4	70	0.03	0.09	0.8	0.10	0.0	24	0.28	4	2.22	8.40	6.93	8	0.3	0.7	1.0	1.4					
サバの柚庵煮	283	85	5.4	21.0	16.2	2.3	644	141	7	9	58	0.3	0.3	0.04	0.06	2	0	291	5	299	27	1.4	1.8	0.1	3.8	0.4	37	0.04	0.13	1.6	0.09	1.1	23	0.32	4	2.19	9.40	7.81	8	0.1	0.9	1.0	1.7					
鶏肉のゴマ炒め	258	88	6.2	18.9	15.1	2.2	672	107	8	8	47	0.2	0.2	0.02	0.05	83	4	75	0	77	89	0.1	1.0	0.0	2.5	0.3	44	0.02	0.12	0.9	0.06	0.3	20	0.33	5	2.27	8.09	6.79	27	0.1	0.3	0.4	1.8					
海老の中華あんかけ	279	85	5.6	20.2	17.4	2.3	638	144	27	14	66	0.2	0.3	0.09	0.09	1	0	701	8	708	59	0.0	1.9	0.1	4.0	0.6	60	0.02	0.07	0.3	0.04	0.2	18	0.13	4	1.94	8.98	7.84	16	0.1	0.5	0.4	1.5					
イカの中華チリ煮	294	81	5.5	20.3	20.8	2.7	698	292	38	22	66	0.7	0.4	0.09	0.09	2	0	9	0	9	2	0.3	1.7	0.1	4.1	0.5	31	0.04	0.10	0.9	0.05	0.2	11	0.35	1	2.10	9.43	7.60	31	0.3	1.6	1.9	1.8					
ミートボール	280	84	5.3	20.1	18.9	2.0	463	149	11	12	47	0.3	0.2	0.04	0.08	4	0	421	7	433	39	0.0	1.6	0.0	3.0	0.4	35	0.03	0.09	0.9	0.10	0.0	27	0.27	5	2.28	8.64	7.23	8	0.3	0.7	1.0	1.2					
ブリのゴマ焼き	277	86	5.3	21.1	15.7	2.1	607	122	28	10	45	0.5	0.2	0.04	0.06	5	0	437	4	438	42	0.8	1.8	0.1	3.7	0.4	75	0.04	0.12	1.1	0.07	0.4	33	0.22	4	2.22	9.15	7.64	9	0.3	0.6	1.0	1.6					
シラの中華あんかけ	288	83	6.0	20.4	18.2	2.1	649	104	21	9	58	0.2	0.2	0.03	0.07	1	232	642	0	759	64	0.5	1.5	0.1	4.4	0.6	32	0.03	0.08	0.9	0.06	0.3	4	0.09	0	1.96	9.14	7.72	8	0.1	0.2	0.7	1.6					
酢豚	313	76	5.4	20.5	25.3	2.9	725	401	53	24	68	1.0	0.4	0.04	0.15	1	0	312	4	319	27	0.0	1.1	0.0	2.2	0.3	28	0.11	0.11	1.2	0.09	0.0	16	0.29	4	3.05	9.01	7.11	8	0.4	1.8	2.3	1.8					
鯛の煮付け	301	82	5.5	20.8	19.9	2.3	637	135	8	10	53	0.1	0.1	0.02	0.08	1	232	643	0	759	64	0.5	1.7	0.1	4.2	0.5	32	0.03	0.07	0.8	0.06	0.1	7	0.17	1	2.02	9.46	7.78	9	0.2	0.3	0.9	1.6					
サーモンのチリソース煮	251	90	5.4	18.9	13.8	1.9	617	93	7	7	62	0.1	0.1	0.01	0.01	6	0	9	0	9	7	2.6	1.3	0.0	3.0	0.4	26	0.04	0.09	0.8	0.06	1.1	3	0.25	0	1.87	8.03	6.61	18	0.0	0.1	0.1	1.6					
牛の味噌焼き	268	84	7.6	17.8	18.2	2.7	864	151	10	11	88	0.5	0.8	0.05	0.06	4	0	82	1	83	11	0.4	1.5	0.0	1.8	0.3	29	0.09	0.14	4.9	0.10	1.7	26	0.50	5	2.59	7.77	6.05	38	0.1	0.3	0.5	2.2					
タラのボン酢かけ	275	85	5.0	19.1	18.5	2.3	626	178	17	12	59	0.3	0.2	0.04	0.10	6	0	442	4	442	42	0.2	1.7	0.1	3.7	0.4	56	0.03	0.10	0.4	0.06	0.4	18	0.29	5	1.81	8.75	7.36	9	0.1	0.8	0.7	1.5					
デミハンバーグ	292	80	5.7	19.9	21.8	2.1	516	112	5	9	41	0.2	0.2	0.03	0.06	5	8	17	4	23	7	0.0	1.1	0.0	3.3	0.5	30	0.03	0.08	0.7	0.07	0.0	10	0.22	1	2.22	8.40	7.18	9	0.1	0.4	1.0	1.3					
カレイの中華あんかけ	267	85	5.6	18.3	18.9	2.0	535	137	26	11	55	0.3	0.2	0.04	0.09	2	0	274	2	274																												