



定番の海苔弁 MARGO 風 (油少なめ)

鶏肉・揚げちくわ・煮卵・胡麻いんげん・小松菜のお浸しで具材たっぷり、油控えめにヘルシーに仕上げました。食物繊維が豊富な古代米と一緒にどうぞ。

ごはん 古代米の鯉ダシごはん + 海苔 + 鯉ふりかけ

39g / 25g / 98g / 705kcal



キノコと根菜類のチキンオーバークラッシュ

きのこ&かぼちゃ&さつまいも&たまねぎを、バターと生クリームでやさしく煮込みました。グリルした国産鶏胸肉をのせてタンパク質もしっかりチャージ。

ごはん ケチャップバターライス

19g / 25g / 98g / 677kcal



国産牛のローストビーフ丼 (おんたまのせ)

ローストビーフに絡む温泉卵の黄身のこってり感にハマる「肉めし」。クミン&唐辛子のスパイスに、クレソン・オニオン・ロメインレタスの新鮮野菜が名脇役です。

ごはん 生姜の炊き込みごはん

39g / 19g / 96g / 700kcal

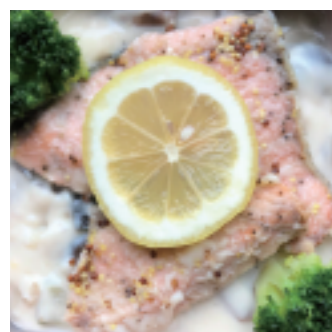


蒸焼き生姜チキンと グリル野菜の“カオマンガイ”

しっかり野菜も摂れる MARGO 風カオマンガイ。特製生姜タレに漬込んだ鶏もも肉を2段階で蒸焼きに。閉じ込めたチキンの肉汁をエスニック風味でお楽しみください。

ごはん ジャスミンライスの 香菜バター炊き

25g / 19g / 87g / 643kcal



鮭のムニエル 充実野菜の ホワイトソースのせごはん

粒マスタードをアクセントにグリルした鮭を、充実野菜のホワイトソースにONしました。ケチャップバターライスと一緒にほおぼると、まるでドリアのような味に。

ごはん ケチャップバターライス

32g / 19g / 97g / 687kcal



フレッシュバジルの ガバオサラダごはん

国産鶏胸肉とキノコ、パプリカ、生バジルでピリ辛&ヘルシーなガバオに仕上がります。ごはんは香り豊かなジャスミンライスをココナツミルクで炊き上げて、自然な甘味をプラス。

ごはん ジャスミンライスの ココナツミルク炊き

49g / 24g / 91g / 606kcal



根菜の鶏つくねバーグ サラダごはん (スペイン風)

根菜たっぷりの鶏つくねハンバーグを、ガーリックトマトソースとオリーブでヘルシーにまとめました。ブロッコリー、パプリカ、クレソン、ポテトなどお野菜も充実。

ごはん コーンバターライス

19g / 29g / 112g / 710kcal



海鮮ひなちらし MARGO 風サラダ鮎

色とりどりのトッピングを全面にちらした、お花畑のようなサラダ鮎。エビやサーモンなどの海鮮に加えて、クリームチーズやアボカド、ロメインレタスがベストマッチです。

ごはん 酢めし+かんぴょう

19g / 29g / 94g / 638kcal



西新宿五丁目本店
渋谷区本町 3-9-3

新宿オークタワー店
新宿区西新宿 6-8-1

NEWoMan 新宿店
新宿区新宿 4-1-6 2F エキナカ

大手町オーテモリ店
千代田区大手町 1-5-5 大手町タワー B2F

新宿西口デリッシュパーク Shinbi
西新宿1丁目 西口地下街1号

新宿西口デリッシュパーク店
西新宿1丁目 西口地下街1号

小田急百貨店 新宿店
西新宿1-5-1 新宿西口ハルク B2

渋谷東急フードショー店(しぶちか)
渋谷区道玄坂 1-12-1

丸の内オアゾ店 (oazo)
千代田区丸の内 1-6-4 B1F

松屋銀座店
中央区銀座 3-6-1

SITE



SHOP



MARGO TIMES

FREE!



図鑑



2023 年度版

マルゴの サラダごはん

MARGO'S SALAD RICE PICTURE BOOK



鰻(うなぎ)とアボカドとクリームチーズの サラダちらし鮓

色鮮やかな MARGO 自慢の「サラダちらし鮓」。食べ合わせが絶妙の「鰻+アボカド+クリームチーズ」に、トマト・ロメインレタス・ラディッシュなどの新鮮野菜を組合せました。シャキシャキ&こっけりの食味ハーモニーをお楽しみください。

ごはん 和ダシごはん(3割玄米)+鰻節+かば焼きのタレ

P 26g / F 25g / C 99g / Cal 736kcal



国産ビーフと5種野菜ナムルの サラダ・ビビンバごはん

コリアンstyleの「ビビンバ風サラダごはん」。コチュジャンドレッシングを絡めた国産牛ローストビーフに、ホウレン草やゼンマイなど5種野菜のナムルを添えました。生姜醤油で煮付けた味玉も美味。辛みの効いた豆板醤ごはんでは食欲増し増しです!

ごはん 豆板醤と胡麻油の炊き込みごはん(3割玄米)

P 20g / F 13g / C 88g / Cal 597kcal



鮭のバジル焼きと彩野菜の ラタトゥイユ・ベジごはん

MARGOが贈る「洋風鮭弁」。パプリカ・タマネギ・ズッキーニなどの彩野菜をトマトで煮込み、バジルソースで焼いた厚切り鮭をのせました。温野菜と焼き魚がたっぷり味わえる、油控えめなヘルシー鮭弁をぜひ。黒胡椒の効いたケチャップ玄米ごはんとも好相性です。

ごはん ケチャップライス(3割玄米)+黒胡椒

P 29g / F 10g / C 94g / Cal 589kcal



明太とろろ&ネバネバ海藻の 蒸し鶏ごはん

MARGOサラダごはんの和定番と言えばコレ!毎日すりおろす長芋と大和芋の黄金とろろは西京みそドレッシングで上品にまとめました。国産鶏の胸肉は生姜風味で蒸焼きに。オクラ・めかぶ・ワサビ菜などのネバネバ野菜とヒジキ類の煮付けが加わって栄養もたっぷりです。

ごはん 古代米の昆布ダシごはん(国産)+海苔

P 29g / F 8g / C 104g / Cal 615kcal

おいしいは、うれしい。MARGOのお弁当

化学調味料・保存料などなるべく使わず毎日手づくり。

栄養価の高い玄米や、安全な国産野菜をおいしく、ムダなく調理。カラダにも、環境にもやさしいお弁当です。

P = PROTEIN / タンパク質

F = FAT / 脂質

C = CARBOHYDRATE / 炭水化物

C = CALORIE / カロリー

MARGOのお弁当メニューは、季節により販売品目が変わります。



豚バラ角煮と煮炊き野菜の 高たんぱくサラダごはん

みんな大好き「豚バラ角煮」がたっぷり味わえるスタミナごはんを、MARGO 風にヘルシーにまとめました。さつまいも&かぼちゃの煮炊きのほか、お口直しにニンジン&オニオンのピクルスをプラス。煮卵も付いて不足がちなタンパク質もしっかり補給できます。

ごはん 古代赤紫米の3割玄米ごはん

P 22g / F 39g / C 112g / Cal 876kcal



国産牛のローストビーフ丼 (アボカドのせ)

サラダ専門店の「THE 肉めし」。国産牛もも肉を低温でハーブ焼きした自慢のローストビーフがてんこ盛り。グリル玉ねぎ、アボカド、クレソン、ロメインレタス、パルメジャーノチーズを添え、食感&食味が何層にも楽しめる逸品です。大好評の生姜の炊込みごはんとの相性は、もはや芸術!

ごはん 生姜の炊込みご飯(3割玄米:国産)+黒胡椒

P 25g / F 22g / C 102g / Cal 722kcal



揚げない“からあげ”とピクルスの チキンオーバー サラダライス

若鶏もも肉を油で揚げずにオーブンでジューシーに焼成。焼き上がり後にスイートチリソースを絡めました。付け合わせの自家製ハーブピクルスが、箸休めに程よいです。味・ボリューム・栄養値の3点揃った、“からあげ弁当”を、ヘルシーに召し上がれ!

ごはん 古代赤紫米の3割玄米ごはん

P 32.5g / F 27.5g / C 101.5g / Cal 779kcal



スパイシーに野菜を食す 定番のタコライス

とくに夏に食べたくなる MARGO のロングセラーの逸品。毎年マイナーチェンジで、年々完成度が上がっている定番のサラダごはんです。10種以上の野菜をスパイシーに味わえるほか、ヘルシーな国産鶏胸肉のタコスミートがたっぷり入る、好バランス栄養食です。

ごはん 押し麦入りターメリックライス

P 22g / F 16g / C 98g / Cal 639kcal