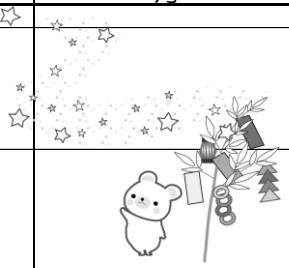
祥水園　野原ダイニング献立表

7月

期　　間：2014/7/1～2014/7/31

予定献立ですので、変更されることがあります。

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
昼食			地中海風パエリア ポテトサラダ ボトフ風スープ	新生姜ご飯 カレイの煮付け ピーマンと人参のきんぴら キャベツゆかり和え 味噌汁（わかめ、麩）	ごはん 鶏のパリパリレモンソース もやしソテー 新玉ねぎのサラダ みそ汁（えのき）	夏のさっぱり散らし 高野豆腐含め煮（オクラ） ほうれん草の土佐和え すまし汁（えのき） 豆乳きなこプリン	玄米ごはん たら甘酢煮 ぜんまいの煮物 ブロッコリーサラダ 味噌汁（ニラ、玉ねぎ）
夕食			ごはん 鮎の塩焼き 厚揚げ甘辛煮 ほうれん草の湯葉和え みそ汁（玉・ふ・油）	玄米ごはん 鶏照り焼き 小松菜と竹輪の煮びたし 人参といんげんのサラダ 吸物（卵豆腐）	ごはん 鰆のマヨネーズ焼き ごぼうと揚げの卵とじ 酢の物（わかめ） みそ汁（南京・さつまいも）	ひじきご飯 長芋と鶏肉の煮付け 茄子のごま和え オクラとみょうがの吸い物 バナナ（1/4）	ごはん 親子煮 シメジのバター炒め 春雨の酢のもの 味噌汁（里芋）
	6	7	8	9	10	11	12
昼食	玄米ごはん 牛肉のくず煮 シメジのバター炒め 酢の物（わかめ） 味噌汁（長葱と麩）	おにぎり　たなばた 七夕素麺 ほうれん草のしたし すいか	ごはん 夏野菜天ぷら チンゲン菜炒め煮 鶏の酢の物 掻玉汁	玄米ごはん 鉄板焼き アスパラの煮浸し マカロニサラダ 若布スープ	玄米ごはん 肉じゃが 冷奴 オクラと長芋の梅肉和え きのこ汁	ごはん 鰆の香味焼き じゃがいものクリーム煮 三度豆のサラダ カキ玉スープ	おにぎり ソース焼そば カボチャと豆のサラダ 味噌汁（大根・油）
夕食	夏野菜チャーハン 蒸ししゅうまい ごまサラダ 春雨スープ ミニケーキ	ごはん 鮭のムニエル 冬瓜の生姜あんかけ オクラの酢の物 味噌汁（白菜、卵）	玄米ごはん 牛肉のくず煮 辛子和え すまし汁（えのき） 寒天のフルーツ寄せ	玄米ごはん 鯖のカレー煮 ゴーヤチャンプル 酢の物（チリメン） みそ汁（小・油）	梅じゃこご飯 鰺ムニエル 新しょうがと茄子の煮浸し 小松菜辛子和え ケンチン汁	おにぎり（玄米） お好み焼き しろ菜の煮つけ カボチャサラダ 味噌汁（小松菜・あげ・さと）	ごはん ポークチャップ 厚揚げの煮物 ハムじゃがサラダ 吸物（榎木茸）
	13	14	15	16	17	18	19
昼食	三色丼 もやし、ぜんまい、三つ葉ナムル 吸物（卵豆腐）	ごはん 酢豚 ほうれん草のバター炒め ひじきサラダ 味噌汁（キャベツ・薩摩揚げ）	ごはん お肉屋さんのコロッケ ゆばの山椒煮 白菜の鮭フレーク和え みそ汁（とろろ）	ごはん あじのトマト煮 じゃが芋のベーコン煮 オクラのサラダ 大根ポトフ	カレーライス 夏野菜ピクルス シナモンティーゼリー	ごはん 鶏の唐揚げ 切干し大根煮物 ゆかり和え 吸物（はんぺん）	ごはん 白身魚のカレー焼き 卯の花 あげと卵の酢の物 味噌汁（ニラ・モヤシ）
夕食	ごはん 冷しゃぶ 野菜の煮物 茄子のごま和え 味噌汁（里芋）	ごはん 白身魚のあんかけ がんもの煮物 三度豆のごまあえ 味噌汁（わかめ、麩）	ごはん キャベツの八宝菜 三度豆のソテー もやしの四川風サラダ 長いもと長ネギのスープ	ごはん 冷やしおでん たこす 味噌汁（茄子・みょうが）	ごはん 天ぷら（エビ、南瓜、いんげん） 田舎風煮 小松菜の味噌和え とうがんの吉野汁	ごはん 鮭の塩焼き かぼちゃのそぼろ煮 トマトサラダ 味噌汁（モヤシ・小・人）	ゆかりおにぎり 冷やし素麺 和風ツナサラダ すいか
	20	21	22	23	24	25	26
昼食	ごはん あじの大葉味噌焼き カボチャのオランダ煮（揚煮） ほうれん草の3色和え 沢煮わん	夏のスタミナ丼 春雨酢の物 吸物（榎木茸）	ごはん 蒸し鶏のねぎソースかけ かぼちゃ小倉煮 ブロッコリーサラダ 豆腐のスープ	ごはん 豚肉野菜炒め 焼き茄子 酢の物（わかめ） とうがんの吉野汁	炊き込みごはん（玄米） 鮭の塩焼き 小松菜の卵とじ いちじくのゴマ味噌かけ 味噌汁（キャベツ、油揚）	タコライス 三度豆のごまあえ コーヒーゼリー 青菜と湯葉のかき玉スープ	夏野菜チャーハン ブロッコリーのかにあんかけ ツナサラダ 水餃子
夕食	ごはん 鶏のマーマレード煮 里芋の煮物 小松菜ごま和え すいとん	ごはん カレイの生姜あんかけ 小松菜とホタテのミルク煮 チンゲンサイ辛子和え 味噌汁（わかめ・玉）	しめじご飯 さわらの照焼き 茄子カレー炒め チンゲンサイ辛子和え わんこそば	玄米ごはん 鰤の和風ソテー カレー肉じゃが ほうれん草と人参の浸し 味噌汁（茄子・みょうが）	ごはん 煮込みハンバーグ ひじきの五目煮 豆腐サラダ 味噌汁（わかめ・玉）	ごはん 筑前煮 ピーマン春雨 酢の物（わかめ） 吉野汁	ごはん 豚ロース味噌焼き 根野菜の煮付け 小松菜辛子和え みそ汁（なめこ）
	27	28	29	30	31		
昼食	玄米ごはん 卵辛草焼き（フーヨーハイ） マーボ茄子 酢の物（キャベツ、人参） 豆乳スープ	みょうがごはん 鯖のみそ煮 冬瓜とホタテのあんかけ煮 つるむらさきの和え物 吸物（はんぺん）	ひつまぶし なめこのおろしあえ 味噌汁（マイタケ・厚揚げ）	ごはん メンチカツ(池田) キャベツの煮浸し サラダマリネ ニラ玉スープ カフェオレゼリー	ごはん 枝豆とみょうがのかき揚げ カレー肉じゃが 小松菜の味噌和え 吉野汁		
夕食	ごはん 鱈のフリッター野菜あん 大根のゴマ煮 ほうれん草のしたし 大根スープ	ごはん チンジャオロース ジャガ芋土佐煮 豆腐サラダ 春雨スープ	ごはん ピーマン肉詰め煮 キャベツの煮浸し うざく 掻玉汁	ごはん 卵辛草焼き（フーヨーハイ） 長芋と鶏肉の煮付け 酢の物（チリメン） 味噌汁（キャベツ、油揚）	玄米ごはん えびフライ 大根の含め煮 豆腐サラダ 根菜スープ		

◆◇弁当の価格について◇◆

【昼】汁物あり…550円、汁物なし…500円
【夕】汁物あり…650円、汁物なし…600円

※注意※
●カレーライス等汁物のないメニュー・・・
【昼】500円、【夕】600円
●ごはんの大盛り希望の方は別途料金(＋50円)をいただきます。