



祥水園 野原ダイニング献立表

6月

予定献立です、変更されることがあります。
予めご了承くださいませ

期 間：2014/6/1～2014/6/30

	日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7	
昼食	わかめご飯 味噌ゆであん焼き 肉じゃが大豆 オクラのポン酢和え 吸物(はんぺん)	シーフード塩焼そば 味噌汁(小松菜・あげ)	ごはん ハムステーキ ひじきの炒り煮 酢の物(キャベツ、人参) 赤だし(なめこ)	菜めし いわしのトマト煮 小松菜の梅じゃこ和え 高野豆腐のミルクスープ キウイフルーツ	ごはん 豚肉の回鍋肉 ひじきの中華サラダ かに玉スープ 杏仁豆腐	ハヤシライス 三つ葉のさっぱりサラダ オレンジ 	ごはん 卵辛草焼き(フーヨーハイ) 茄子のそぼろあんかけ 酢の物(わかめ) すまし汁(マイタケ)	
夕食	ごはん 大根と牛すじ肉の煮物 ピーマンと南瓜のきんぴら 白菜のゴママヨサラダ みそ汁(なめこ)	ごはん 鶏の紫煮 茄子のミョウガ煮 ほうれん草のツナサラダ 味噌汁(長葱と麩)	ごはん 八宝菜 豆腐のゆず味噌かけ なす貝割らサラダ 春雨スープ	ごはん チンジャオロース 三度豆の卵サラダ ミニ味噌ラーメン バナナ(1/4)	ごはん がんもゴボウ煮 青梗菜のホタテ炒め もやし大葉土佐和え 味噌汁(小松菜・あげ・さと)	ごはん 鯖の塩焼き 麩の卵とじ しらあえ 吸物(はんぺん)	ごはん 牛肉とかぼちゃの野菜炒め 小松菜と竹輪の煮びたし ごぼうサラダ 味噌汁(キャベツ、油揚げ)	
昼食	ごはん 鯖のみそ煮 ひき肉と豆腐のニラ炒め きゅうりのごま酢和え すまし汁(えのき)	ごはん ボークピカタ 切干大根煮付け ツナしそサラダ 若布スープ	夏野菜の中華丼 3色ナムル 味噌汁(長葱と麩) バナナ(1/2)	ごはん カレイのみぞれ煮 ピーマン春雨 きゅうり茄子しょうが和え 味噌汁(シメジ、油、若布)	ごはん きのこソースの煮込みハンバーグ フロッコリーのコンソメ煮 トマトサラダ かぼちゃポタージュ	ごはん 鶏肉とれんこんのピリ辛炒め キャベツ煮物 ひじきサラダ 味噌汁(モヤシ・油)	ごはん あじの大葉味噌焼き ジャガ芋土佐煮 なめこのおろしあえ 味噌汁(小松菜・あげ・さと)	
夕食	ごはん タンドリーチキン 水菜とモヤシのポン酢和え 野菜スープ りんごのコンポート	炊き込みごはん 赤魚の煮付け お浸し 沢煮わん 豆乳抹茶寒天	ごはん アジの照焼き けんちん炒り煮 ちくわ辛子和え 吉野汁	ごはん 豚の冷しゃぶ ひじきの五目煮 小松菜の味噌和え のっぺい汁	ごはん 鯉タルタルソース ほうれん草キッシュ オクラのサラダ 根菜スープ	シーフードカレー カボチャのオランダ煮 野菜サラダ 甘夏缶	ごはん すき焼き風煮 アスパラソテー もやし胡麻和え 清汁(榎木茸)	
昼食	まんまるオムライス セリと枝豆のゴママヨサラダ オレンジ 豆乳スープ 	えだまめご飯 牛肉しょうが煮 野菜の揚げ出し もずくの酢の物 味噌汁(ニラ、玉ねぎ)	ごはん 赤魚の煮付け 大根と揚げの煮物 ちくわ辛子和え 吸物(素麺・ねぎ)	三つ葉たっぷり親子丼(玄米) 3色ナムル すまし汁(マイタケ・豆腐) 	ごはん 豚肉のネギ炒め 冬瓜のかにあんかけ ほうれん草の3色和え 味噌汁(モヤシ・油)	ごはん 牛肉当座煮 チンゲンサイのたらこ炒め もずくの酢の物 すいとん	ごはん 鯖オーロラソース ピーマン甘辛煮 温野菜の和え物 きのこ汁	
夕食	ごはん 豚しょうが焼き 小松菜とホタテのミルク煮 味噌汁(モヤシ・油) オレンジゼリー	十五穀米 焼き鯖 たますき 三度豆のごまあえ 味噌汁(豆腐)	ごはん 鶏のマーレード煮 チンゲンサイの炒り煮 大豆サラダ 掻玉汁	ごはん 肉じゃが もやしソテー アスパラの梅肉和え すまし汁(えのき)	しめじご飯 鯖の黄身焼き 切干大根煮付け ぬた和え みそ汁(玉・ふ・油)	ごはん 掻揚 味噌煮 なめこのおろしあえ 卵豆腐のすまし汁	ごはん 豚肉ときのこの味噌炒め フロッコリーのコンソメ煮 かこの酢の物 すまし汁(マイタケ)	
昼食	ごはん 鶏肉のおろし煮 チンゲンサイの中華風炒め ポテトサラダ 若布スープ	ごはん 豆乳グラタン 長いものサラダ 小松菜のベーコンスープ 豆乳抹茶プリン	炊き込みごはん ひろすの煮付け もやし大葉土佐和え 味噌汁(マイタケ・厚揚げ) フルーチェ	ごはん 豚肉のカレー炒め キャベツの洋風煮 味噌汁(小松菜・あげ・さと) ミルクかん	さっぱり冷やし中華 味噌汁(里芋) 	玄米ごはん あじの香味南蛮漬け 大根うま煮 カボチャサラダ(ツナ) 豆腐のスープ	ごはん 鯖のアーモンドピカタ 冬瓜のかにあんかけ オクラの酢の物 茄子ベーコンスープ	
夕食	ごはん 鱈のピカタ 味噌煮 もやしとハムの和え物 吸物(素麺・ねぎ)	ごはん サンマの生姜煮 マーボ春雨 オクラのサラダ 味噌汁(豆腐)	ごはん 鶏肉のねぎソースかけ 長芋の含め煮 小松菜辛子和え 味噌汁(長葱と麩)	ごはん 豆腐と鰻の卵とじ 大根の含め煮 きのこ汁 バナナ	ごはん 吉野揚げ カレー肉じゃが かにサラダ 豆乳スープ	ごはん 肉豆腐 じゃが豚大豆 ひじきサラダ ミルクスープ	ごはん 鶏の唐揚げねぎソースかけ スパゲティナポリタン(小鉢) コールスローサラダ すまし汁(マイタケ)	
昼食	ごはん 豚肉のスタミナ炒め 温泉卵 三度豆の味噌和え ケンチン汁	ごはん 鯖のごまみそ焼き 空豆とじゃが芋炒め もずくサラダ 若布スープ  水無月(デザート)	◆◇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・ハヤシライスなどは汁物がありませんので、昼500円、夕600円となります。 ●麺類の場合はおかずはありませんので、昼400円、夕500円です。 ご希望の方は、汁(+50円)・おにぎり(+100円)も付けられます					
夕食	ごはん 赤魚の煮付け 揚げ出し豆腐(ポン酢) ほうれん草の湯葉和え みそ汁(玉・ふ・油)	ごはん 梅じゃこご飯 豆腐と鶏肉のみぞれ煮 小松菜の卵とじ 人参の胡麻和え 味噌汁(わかめ・玉)						