



祥水園 野原ダイニング献立表

8月

予定献立ですので、変更されることがあります。
予めご了承ください。



☆☆選択メニューについて☆☆

平日（月～金）の昼食限定で、2種類のおかずから選んでいただけます！
お申込みの際、(A) (B) のどちらを希望されるかをお伝え下さい。



お問い合わせは
TEL : 0747-32-8739
FAX : 0747-32-8751
ブログ :
<http://www.shousuien.or.jp/>

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4 ●黄の習慣●	5	6
昼食		(A) スタミナ肉みそとろろ丼 (B) 色鮮やかなシャクとろろ丼 オクラお浸し 味噌汁（里芋） 豆乳きなこプリン	ごはん (A) レモン酢豚 (B) 鯖の竜田揚げレモン添え 大根のカニあんかけ 豆腐とキュウリの梅ごまサラダ 赤だし（なめこ）	ごはん (A) 鶏肉のおろし煮 (B) 赤魚のおろし煮 卵とじ カニの酢の物 味噌汁（小松菜・あげ・さと）	ごはん (A) スペイン風オムレツ(デミグラス) (B) スペイン風オムレツ(ケチャップ) たけのこの含め煮 サツマイモサラダ かぼちゃポターージュ	ごはん 夏野菜天ぷら もやし卵とじ (A) とうがんのさっぱりサラダ (B) とうがんとごま和え 吸物（榎木茸）	大根ご飯 吉野揚げ 南瓜の含め煮 3色ナムル きのこ汁
夕食		ごはん 鶏のマーマレード煮 もやしソテー 三度豆の梅オカカ和え ニラ玉スープ	ごはん 鱈の粉山椒味噌焼き シュウマイ ささみ胡麻和え 八宝汁	炊き込みごはん がんもゴボウ煮 小松菜と竹輪の煮びたし 切干し大根のはりはり 吸物（はんぺん）	ごはん 白身魚のムニエル かぼちゃのそぼろ煮 オクラの酢の物 卵豆腐のすまし汁	ごはん 鯖の梅蒸し ほうれん草のバター炒め 叩ききゅうり みそ汁（とろろ）	ごはん 八宝菜 わかめと蓮根の炒め煮 もずく三杯酢 豆腐のすまし汁
	7	8	9	10 ●黒の習慣●	11	12	13
昼食	ごはん 夏に負けない！牛肉のスパ炒め 小松菜の卵とじ 温野菜の和え物 沢煮わん	ごはん (A) 鯖の塩焼き (B) 鯖の香り味噌焼き 里芋と鶏肉のうま煮 三度豆の味噌和え 素麺みそ汁	ごはん (A) なすと豚肉のしょうが焼き (B) 鱈の生姜ダレ焼き 長芋の含め煮 キャベツのみょうが和え 野菜スープ	ごはん (A) 俺の愛した豚カツ (B) 私の好きなコロッケ 大根のカニあんかけ 青菜のピーナツ風味白あえ 味噌汁（大根・わかめ）	黒米カレー ひじきサラダ 黒ごまプリン	(A) 精進ちらし (B) 夏のさっぱりちらし 焼きなす こじる 杏仁豆腐	ごはん 焼き鯖の香味ソース ピーマンと人参のきんぴら かにサラダ みそ汁（とろろ）
夕食	ごはん 豚肉の梅大葉照り焼き キャベツの煮浸し カボチャサラダ（ツナ） 味噌汁（なすと葱）	ごはん 他人煮 もやしソテー ブロッコリーピーナツ和え 味噌汁（茄子・みょうが）	ごはん 鮭タルタルソース ひじきの五目煮 鶏の酢の物 みそ汁（玉・ふ・油）	ごはん ぶり照焼き ブロッコリーのコンソメ煮 たまごさらだ 豚肉ともやしのスープ	ごはん 鶏肉のおろし煮 けんちん炒り煮 ほうれん草の浸し 味噌汁（モヤシ・油）	ごはん 鯖のカレー煮 肉じゃが大豆 小松菜のなめこ和え 味噌汁（長葱と麩）	ごはん チキン南蛮 けんちん炒り煮 和風ツナサラダ 春雨スープ
	14	15 お盆	16	17	18 ●赤の習慣●	19	20
昼食	ごはん 味噌ゆうあん焼き ごぼうと揚げの卵とじ きゃべつの胡麻和え オクラとみょうがの吸い物	ごはん お盆に精進高野豆腐含め煮 七色お和え 酢の物（わかめ） すまし汁（マイタケ）	ごはん (A) 中華対決！ジュシー餃子 (B) 中華対決！パリッと春巻き ミニ麻婆豆腐 春雨サラダ 若布スープ	ごはん (A) 夏野菜掻揚げ（鶏） (B) 夏野菜掻揚げ（えび） ゴーヤチャンプルー 酢の物（わかめ） 味噌汁（マイタケ・油揚げ）	桜エビご飯 (A) 夏野菜のトマト焼ナポリ風 (B) 夏野菜のトマト焼中華風 人参きんぴら キャベツりんごサラダ 赤出し（若布）	ごはん (A) 残暑疲れに冷しゃぶおろし (B) 残暑疲れに冷しゃぶゴマだれ 南瓜の含め煮 もやし胡麻和え ミルクスープ	ごはん ひろすの煮付け 小松菜と竹輪の煮びたし マカロニサラダ みそ汁（わかめ・ふ）
夕食	ごはん 牛肉とかぼちゃの野菜炒め 白菜と豚肉の煮物 もやしとハムの和え物 味噌汁（マイタケ・厚揚げ）	ごはん 鶏の唐揚げレモンソース 厚揚げ野菜炒め 白和え（ひじき） 味噌汁（ニラ、玉ねぎ）	わかめご飯 赤魚の煮付け 数の卵とじ キャベツゆかり和え みそ汁（南瓜・さつまいも）	ごはん 牛肉甘辛煮 ほうれん草のバター炒め 茄子のごま和え のっぺい汁	ごはん 鶏肉焼肉タレ焼き 冬瓜のかにあんかけ ごぼうサラダ 搔玉汁	ごはん 鱈のピカタ シュウマイ ひじきの中華サラダ 味噌汁（マイタケ・厚揚げ）	ごはん えびフライ 冬瓜の水晶煮 春雨の酢のもの ミニうどん
	21	22	23	24	25 ●緑の習慣●	26	27
昼食	みょうがごはん 鱈のピカタ 大根の含め煮 チキンサラダマヨネーズ 味噌汁（里芋）	ごはん (A) さっぱり鶏南蛮 (B) やっぱり鱈南蛮 もやしとピーマンのソテー 小松菜ごま和え 味噌汁（じゃが・ちくわ）	ロールパン (A) きのこの和風パスタ (B) みんな大好きポロネーゼ ほうれん草の3色和え 豆腐のスープ オレンジゼリー	ごはん (A) お袋の味鯖の塩焼き (B) お袋の味肉じゃが ナスの鍋しぎ 野菜サラダ（コーン） 搔玉汁	枝豆ご飯 (A) いかとブロッコリーの中華炒め (B) 牛肉とブロッコリーの中華炒め いんげんとエリンギのソテー つるむらさきの和え物 オクラのかき玉スープ	おにぎり (A) 冷やし中華レモンソース (B) 冷やし中華ごまソース ジャーマンサラダ 味噌汁（小松菜・あげ・さと） ミルクかん	ごはん 鶏のマヨボンホイール焼き カニかまの卵とじ 春雨の酢のもの 吸物（素麺）