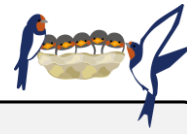




祥水園 野原ダイニング献立表

5月



【お知らせ】
 毎週木曜日の”習慣”メニューは食材の色が持つ、健康効果に着目したメニューです。
 食材が持つ色素は、抗酸化作用や免疫カアップに効果があります。
 身体が錆びないアンチエイジングの為のお弁当です！是非ご賞味ください。

お問い合わせは
 TEL：0747-32-8739
 FAX：0747-32-8751

※当日注文必切※
 昼食9時半、夕食13時半

	日	月	火	水	木	金	土
昼食		1 私のレタスチャーハン 3色ナムル 豆腐のスープ マンゴーブチケーキ	2 ごはん チキンピカタ 白菜と揚げの煮物 筍木の芽和え 赤だし(なめこ)	3 ごはん 豆腐ハンバーグおろしポン酢 タケノコの山椒煮 ほうれん草の湯葉和え すまし汁(マイタケ)	4 ●白の習慣● 麦ご飯 鯖の塩焼き 里芋のそぼろ煮 ひじきと白クラゲの酢の物 すまし汁(豆腐と豚)	5 子供の日 ごはん みんな大好きえびフライ カボチャとベーコンの煮物 三度豆のごまあえ 吉野汁 柏餅	6 ごはん 鱈の塩焼き カニかまの卵とじ 酢の物(キャベツ、人参) 豆腐のすまし汁
夕食		ごはん 肉じゃが ピーマン甘辛煮 露の白あえ 漬汁(樺木茸)	ごはん 豚肉のスタミナ炒め ぜんまいの田舎煮 ちくわ辛子和え オクラとみょうがの吸い物	ごはん サンマのオカカ煮 玉ねぎの卵とじ キャベツゆかり和え 若布スープ	ごはん 豚肉のすき煮 露土佐煮 小松菜の梅じゃこ和え 味噌汁(大根・わかめ)	ごはん 牛肉当座煮 チンゲンサイの炒り煮 もみうり 若竹汁 柏餅	ごはん 鶏ナス味噌炒め 白菜と油揚げの煮物 ひじきサラダ すまし汁(ほうれん草)
昼食	7	8	9	10	11 ●黒の習慣●	12	13
昼食	ごはん 豚肉と小松菜の卵炒め 大根と揚げの煮物 かにサラダ もやしとわかめのスープ	ごはん 鱈のみそ煮 数の卵とじ 三度豆の梅マヨ和え 豆腐のすまし汁	みんな大好き親子丼 酢の物(チリメン) 味噌汁(マイタケ) いちご風味大福	ごはん 豚肉の梅大葉照り焼き 春キャベツと桜えびの炒め物 あげと卵の酢の物 きのこ汁	ごはん 鱈の黒ゴマソース 卵たっぷり黒キクラゲの野菜炒め 茄子のごま和え 赤出し(若布)	ごはん 肉シユウマイ 春キャベツと桜えびの炒め物 ラーメンサラダ かに玉スープ	ごはん 鶏の紫煮 ひじきとごぼうの金平 ツナしそサラダ 豆腐のスープ
夕食	ごはん アンの照り焼き 豆腐のゆばあんかけ タコの酢味噌和え 吸物(はんぺん)	えんどうご飯 がんもの煮物 木の芽味噌焼 キャベツのみょうが和え ケンチン汁	ごはん 鶏ケチャップ煮 厚揚げと小松菜の炒め煮 白和え(ひじき) 味噌汁(里芋)	ごはん 天ぷら(エビ、南瓜、茄子) 切干大根煮付け お浸し 吸物(素麺)	ごはん 豚みそ炒め 高野豆腐とひじきの煮物 もやしとハムの和え物 漬汁(樺木茸)	ごはん 卵辛子焼き(フーヨーハイ) じゃが豚大豆 チンゲンサイ辛子和え 味噌汁(マイタケ・厚揚げ)	ごはん 鰯オーロラソース 卵の花炒り煮 もみうり 沢煮わん
昼食	14 ●母の日●	15	16	17	18	19	20
昼食	ごはん 母の日に お袋の味肉じゃが 菜の花のバター炒め キャベツゆかり和え 赤出し(若布)	十五穀の枝豆ご飯 高野豆腐卵とじ カボチャのオランダ煮(糖煮) 鶏肉とキュウリの梅肉和え ミニうどん	ロールパン 俺のナポリタン ミモザサラダ レタススープ	ごはん 八宝菜 チンゲンサイと卵の中華炒め もやしと四川風サラダ 春雨スープ	ごはん ナポリ風オムレツ かぼちゃ肉そぼろ 春キャベツのクルミあえ カレースープ	ごはん 鮭の吉野揚げ かぼちゃ肉そぼろ 里芋の甘みそあえ 漬汁(樺木茸)	ごはん 肉豆腐 ひじきの炒り煮 かにサラダ かぼちゃスープ
夕食	ごはん 鯖の真身焼き 大根と揚げの煮物 ぬた和え すまし汁(チンゲンサイ)	ごはん 牛肉野菜炒め つくも煮 ぶきのおかか和え すまし汁(えのき)	味そごはん お好み焼き ごぼうと揚げの卵とじ ツナサラダ 豆腐のスープ	ごはん ゆで鶏の練り味噌かけ ぜんまいの煮物 カボチャサラダ 吸物(はんぺん)	ごはん あじの大葉味噌焼き 茄子のミョウガ煮 オクラの酢の物 味噌汁(長葱と麩)	ごはん 豚肉の回鍋肉 チンゲンサイの炒り煮 フロッキー胡麻和え 味噌汁(なす)	ごはん ぶり照焼き じゃが芋そぼろ煮 ほうれん草の3色和え 赤出し(なめこ)
昼食	21	22	23	24	25 ●赤の習慣●	26	27
昼食	ごはん 柳川風煮 いんげんのバターソテー 白菜のゴママヨサラダ 吸物(素麺)	ごはん 夏野菜天ぷら 小松菜と湯葉の煮びたし ちりめんおろし大根 すまし汁(豆腐と豚)	初夏の野菜カレー フロッキーのタルタルサラダ フチチーズケーキ 汁無	ごはん 鱈の南蛮漬け 厚揚げとキャベツの胡麻味噌煮物 もやし大葉土佐和え すまし汁(樺茸)	ごはん なすのミートグラタン 小松菜とエビの塩炒め ピクルス かに玉スープ	ごはん あつさり筑前煮 ピーマン春雨 オクラ胡麻和え 味噌汁(わかめ・玉)	ごはん 鮭の塩焼き 白菜と薩摩揚げの煮浸し 小松菜の味噌和え 吸物(はんぺん)
夕食	ごはん 豚肉のネギ炒め かぼちゃの煮物 あげと卵の酢の物 味噌汁(長葱と麩)	ごはん 鮭のじゃがバター焼き ぜんまいの田舎煮 酢の物(わかめ) 酢の物(わかめ) 吸物(ふ)	ごはん 豚肉赤みそ炒め じゃがいものベーコン煮 コールスローサラダ 大根スープ	ごはん すき焼き風煮 ゆばの山椒煮 小松菜ごま和え 味噌汁(なすと葱)	ごはん 焼き鯖 わけぎの卵とじ 青菜辛子和え 豚汁	ごはん 白身魚のカレーピカタ 大根うま煮 カニの酢の物 豆腐のすまし汁	ごはん 鶏のゴマ焼き かぼちゃの詰め煮 しらあえ 味噌汁(キャベツ・ちくわ)
昼食	28	29	30	31	◆◆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。 ※配達後2時間以内にお召し上がりいただきますようお願い致します。 ※弁当箱等紛失された場合、料金を頂戴することが ございますのでご了承下さい。		
昼食	ごはん ポークチャップ 切干し大根煮物 マカロニサラダ 大根スープ	君に元気を1がっつり野菜カメシ オクラの酢の物 すまし汁(青菜) パインのフチケ	ごはん カレイの煮付け フロッキーと鶏肉の塩麹炒め 酢の物(チリメン) きのこ汁	夏のさっぱり散らし ほうれん草と人参の浸し 赤出し(なめこ) 白桃羹			
夕食	ごはん 高野豆腐卵とじ なすとひき肉の炒め物 三度豆の味噌和え すまし汁(小松菜・麩)	ごはん 赤魚のネギ味噌焼き もやしソテー キャベツサラダ 吸物(素麺・ねぎ)	ごはん 鶏肉の唐揚げ 新しょうがと茄子の煮浸し もやし胡麻和え 大根スープ	ひじきご飯 鱈ごま味噌焼き 大根のそぼろあんかけ 生揚げとワケギの酢和え 吸物(樺木茸)			