



祥水園 野原ダイニング献立表 6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、抗酸化作用や免疫力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

※当日注文〆切※
昼食9時半、夕食13時半

日		月		火		水		木		金		土	
昼食		◆◇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。						●緑の習慣● 枝豆ご飯 豚肉とアスパラのソテー チンゲン菜のかにかま卵あんかけ オクラときゅうりのピクルス ミニ茶そば		2 ごはん 鯖の梅煮 茄子カレー炒め キャベツゆかり和え すまし汁（豆腐と豚）		3 ごはん コロッケ 小松菜の卵とし 酢の物（わかめ） 赤だし（なめこ） 	
		ごはん 他人煮 ピーマン甘辛煮 もやし大葉土佐和え かに玉スープ		ごはん 鶏の紫煮 南瓜のきんめ煮 チンゲン菜土佐和え 味噌汁（長葱と麩） 		ごはん カレーの煮付け 厚揚げ野菜炒め なす貝割サラダ 味噌汁（小松菜・あげ）							
夕食		4	5	6	7	●白の習慣● 8		9		10			
昼食		ごはん 鯖の塩焼き ひき肉と豆腐のニラ炒め ほうれん草とえのきの浸し 吸物（はんぺん） 	ごはん 鶏のバリバリレモンソース 夏野菜のあっさり煮 ひじきと枝豆のサラダ 味噌汁（大根・わかめ）	野菜の米粉パン 私のポロニーゼ ほうれん草と豆腐のサラダ レタススープ 	ごはん みんな大好き鶏の唐揚げ 洋風卵とし ちりめんおろし大根 味噌汁（ほうれん草）	ごはん カリフラワーのホワイトグラタン じゃが芋のカレーそぼろ煮 もやし胡麻サラダ 大根スープ		憧れのハワイ！ ロコモコ丼 ブロッコリーサラダ 夏野菜スープ フチケキ（パイ＆マンゴー） 		ごはん 豚肉ときのこの味噌炒め つくも煮 なめこのおろしあえ 豆腐のスープ			
夕食		ごはん チンジャオロース シュウマイ 三度豆の卵サラダ 春雨スープ	ごはん えびフライ キャベツの洋風煮浸し ポテトサラダ 青菜と湯葉のかき玉スープ 	ごはん 豚しょうが焼き 卵の花 ブロッコリー胡麻和え 吸物（素麺・ねぎ）	ごはん 鰻カレーソース 春雨野菜炒め ひじきサラダ 味噌汁（里芋）	ごはん 牛肉とかぼちゃの野菜炒め 路筋土佐煮 あげと卵の酢の物 豆腐のすまし汁		わかめご飯 カレーのみぞれ煮 インゲンの金平 お浸し すまし汁（マイタケ）		ごはん 鶏ケチャップ煮 グリンピースの卵とし ちくわ辛子和え ミニうどん			
昼食		11	12	13	14	●黒の習慣● 15		16		17			
昼食		ごはん 牛肉のくす煮 キャベツと黒キクラゲの卵炒め もみうり 吸物（素麺・ねぎ）	ごはん 梅雨をぶっ飛ばせ！豚カツ 茄子とみょうがの煮浸し 大根のカラフルサラダ 味噌汁（小松菜・あげ・さと） 	彩り鮮やか！ 五目ちらし寿司 三度豆の味噌和え すまし汁（豆腐と豚） 紫陽花まんじゅう	オカカごはん 定番！鮭の塩焼き きんぴらごぼう ほうれん草と人参の浸し 豚汁 	おにぎり 黒キクラゲの冷やし中華 ブロッコリーの黒胡麻和え 野菜スープ 杏仁豆腐		ごはん 夏野菜天ぷら 麩の卵とし 春雨ごま酢 オクラとみょうがの吸い物 		ごはん 豚肉のカレー炒め 新しょうがと茄子の煮浸し たまごしらだ 漬汁（榎木茸）			
夕食		ごはん 赤魚の煮付け ひじきの五目煮 小松菜の味噌和え のっぺい汁	ごはん 鮭タルタルソース ごぼうと揚げの卵とし オクラのサラダ 味噌汁（ニラ・モヤシ）	ごはん 鶏照り焼き チンゲンサイの炒り煮 ぬた和え 根菜スープ	ごはん すき焼き風煮 ゆばの山椒煮 大根と竹輪の梅和え 吸物（はんぺん）	ごはん 豚肉のおろし煮 肉じゃが大豆 茄子と三度豆のみそ和え すまし汁（ほうれん草・豆腐）		十五穀米 焼き鯖 野菜ソテー かにかまの酢の物 味噌汁（豆腐）		ごはん 筑前煮（じゃがいも） チンゲンサイのたらこ炒め 酢の物（キャベツ、人参） 撞玉汁			
昼食		18	19	20	21	●黄の習慣● 22		23		24			
昼食		ごはん 親子煮 小松菜と湯葉の煮びたし 温野菜の和え物 すまし汁（豆腐・絹さや）	とろーり卵のすき焼き丼 オクラの酢の物 豆腐と大葉のすまし汁 ピーチケキ	カリカリ梅のひじきご飯 キャベツの肉味噌炒め 高野豆腐と里芋の炊いたん ちくわ辛子和え 味噌汁（シメジ、油あげ、若布）	ごはん さっぱり酢豚 春雨と黒キクラゲの玉子炒め 豆腐の中華サラダ もやしとワカメのスープ 	ターメリックライフ 夏野菜のカレー 夏野菜ピクルス フチケキ（オレンジ） 汁無		ごはん イカとスナックエンドウの炒め物 茄子のそぼろあんかけ キャベツのゴママヨサラダ 味噌汁（大根・わかめ）		ごはん キャベツ八宝菜 アスパラとツナのソテー 3色ナムル 冬瓜ホタテスープ 			
夕食		ごはん 鯖のマヨネーズ焼き 里芋と鶏肉のうま煮 オクラと茄子のサラダ 吸物（素麺・ねぎ）	ごはん 鶏肉のねぎソースかけ 卵の花炒り煮 ほうれん草の3色和え ミルクスープ	ごはん 鯉のヒカタ カレー肉じゃが 青菜のピーナッツ風味白あえ 吸物（はんぺん）	ごはん 鶏のマーマレード煮 ぜんまいの田舎煮 カニの酢の物 味噌汁（キャベツ、油揚げ）	ごはん ぶり照焼き 野菜炒め もやしとハムの和え物 すまし汁（えのき）		ごはん 肉じゃが パプリカと竹輪の金平 三度豆の梅オカ力和え 豆腐のすまし汁		ごはん サンマの生姜煮 キャベツと豚肉の煮物 小松菜辛子和え 味噌汁（モヤシ・油） 			
昼食		25	26	27	28	●赤の習慣● 29		30					
昼食		ごはん 鶏肉のカレー煮 ひじきとゴボウの金平 ポテトサラダ 味噌汁（玉ねぎ・厚揚げ）	ごはん 緑鮮やか アスパラオムレツ 塩麹肉じゃが ごまサラダ 吸物（素麺・ねぎ） 	ごはん 俺の鶏バンバンジー スッキーニの炒め物 ひじきの中華サラダ ミニラーメン	ごはん 私の鰻オレンジ南蛮 冬瓜のかにあんかけ キャベツと桜えびの和え物 味噌汁（茄子・みょうが）	ごはん 白身魚と夏野菜のトマト煮 パプリカと南瓜のきんぴら もやしの梅肉和え かに玉スープ		孤独のグルメ肉メシ 高野豆腐卵とし 小松菜と桜えびの煮物 ブロッコリーのミモザサラダ 味噌汁（マイタケ・豆腐）					
夕食		ごはん 肉豆腐 野菜ソテー ひじき三杯酢 きのこ汁	ごはん 白身魚のカレー焼き 切干大根煮付け キャベツ辛し和え みそ汁（玉・ふ）	みょうがごはん ひろうすの煮付け なべしき オクラのごま和え すまし汁（チンゲンサイ） 	ごはん マーボ豆腐 チンゲン菜の塩麹炒め 春雨サラダ 撞玉汁	ごはん 鶏肉と野菜のうま煮 茄子とミョウガのあっさり煮 ほうれん草のしたし 味噌汁（そうめん）		ごはん 赤魚の甘酢あんかけ ジャーマンポテト キャベツサラダ みそ汁（玉・ふ・油）					