



祥水園 野原ダイニング献立表

7月



【お知らせ】
 7月5日の米粉パンは、ソバの実に多く含まれている「ルチン」という栄養素が入ったパンです。
 ルチンは抗酸化作用が強く、ビタミンCの機能を助け、毛細血管を強化する働きがあります。
 アンチエイジング効果抜群の「ルチンの米粉パン」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×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け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。						
夕食	ごはん 牛肉野菜炒め 切干大根煮物 サツマイモサラダ 青菜と湯葉のかき玉スープ ごはん 鶏照り焼き かぼちゃの煮物 カニの酢の物 とうがんの吉野汁						
2	3	4	5	6	7	8	
昼食	ごはん 鱈の塩焼き なすと豚肉のすき焼き キャベツゆかり和え オクラと大葉の吸い物	色鮮やか枝豆チャーハン スプキーニとトマトのサラダ レタススープ 杏仁豆腐	ごはん 私の好きな鮭タルタルソース チンゲン菜の塩炒め 豆腐とキュウリの梅ごまサラダ みそ汁(南瓜・さつまいも)	ルチンの米粉パン 俺のナポリタン フロッキーサラダ 夏野菜スープ フチチーズケーキ	ごはん 七夕の星コロッケ 三度豆とエリンギのバターソース スパゲティサラダ ミニ吸物(素麺・大葉)	あなたに会いたい 七夕ちらし寿司 ほうれん草の湯葉和え 味噌汁(なすと葱) 白桃もち	カレーライス ひじきサラダ オレンジケーキ 汁無
夕食	ごはん カレイの煮付け 鰻の卵とし もやしとハムの和え物 みそ汁(玉・心・油)	ごはん 牛肉のくす煮 厚揚げとキャベツの胡麻味噌炒め ほうれん草と人参の浸し すまし汁(ちくわ、もやし)	ごはん 鶏のマーマレード煮 ツナじゃが カニかまの酢の物 赤出し(なめこ)	ごはん 鱈のマヨネーズ焼き 里芋と鶏肉の煮物 小松菜ごま和え 豆腐のすまし汁	ごはん 豚肉の回鍋肉 蒸しゆづまい ひじきの中華サラダ 春雨スープ	ごはん 鱈のみそ煮 茄子ベーコン炒め カボチャサラダ みそ汁(小・油)	ごはん 豚肉のネギ炒め ぜんまいの煮物 ちくわ辛子和え すまし汁(えのき)
9	10	11	12	13	14	15	
昼食	ごはん 鮭の塩焼き ピーマンと人参のきんぴら なす貝割りサラダ 大根ポトフ	ごはん アジフライ 冬瓜とホタテの煮物 ポテトサラダ すまし汁(わかめ、豆腐)	十五穀のおにぎり 大好評!冷やし中華 ゴマソース 三度豆のサラダ 小松菜のコンソメスープ マンゴーケーキ	ごはん 夏野菜掻揚げ 茄子と挽肉のショウガ炒め ほうれん草の浸し 沢煮わん	麦ご飯 ヘルシー豆腐ハンバーグ 里芋の肉味噌田楽 とうがんのサラダ もやしとワカメのスープ	甘辛さんま蒲焼丼 あげと卵の酢の物 味噌汁(キャベツ、油揚げ) フチデザート	ごはん 赤魚の煮付け ピーマンと南瓜のきんぴら 春雨サラダ のっぺい汁
夕食	ごはん ぶり照焼き キャベツの煮浸し ごまサラダ 春雨スープ	ごはん 豚肉の梅大葉照り焼き 小松菜の卵とし ツナサラダ 味噌汁(モヤシ・油)	ごはん カレイの味噌焼き 春雨野菜炒め もやしの四川風サラダ 豚汁	ごはん 鶏肉のねぎ味噌焼き ひじき五目煮 マカロニサラダ かに玉スープ	ごはん ポークチャップ 野菜の煮物 オクラ胡麻和え 味噌汁(ほうれん草)	ごはん 鶏ナス味噌炒め 高野豆腐の煮物(小鉢) フロッキー胡麻和え 味噌汁(わかめ、麩)	ごはん 牛肉のしぐれ煮 しる菜の煮つけ 酢の物(チリメン) 味噌汁(小松菜・あげ・さど)
16	17	18	19	20	21	22	
昼食	ごはん 肉じゃが なすの味噌かけ かにサラダ ミニうどん	おにぎり 海の恵で食べたい! 屋台風やきそば ほうれん草と豆腐のサラダ 豆乳スープ ペリーのフチケーキ	定番炊き込みごはん 鱈の塩焼き じゃが芋そぼろ煮 カボチャと豆のサラダ 味噌汁(大根・油)	ごはん ど〜んと大きなコロッケ いんげんのバターソース 大根のゴママヨサラダ きのこ汁	枝豆ひじきご飯 茄子のはさみ揚げ 大根の黒ゴマ煮 豆腐ときのこのサラダ 味噌汁(わかめ・玉)	憧れのハワイ! ロコモコ丼 ひじきと青じそのサラダ 若布スープ フチマンゴーケーキ	ごはん 鶏の紫煮 キャベツと黒キクラゲの卵炒め 三度豆の味噌和え 小松菜のベーコンスープ
夕食	ごはん 海鮮野菜炒め ひき肉と豆腐のニラ炒め 小松菜のなめこ和え 味噌汁(茄子・みょうが)	桜エビご飯 鶏肉のおろし煮 ひりから煮 茄子のごま和え オクラとみょうがの吸い物	ごはん 肉豆腐 チンゲン菜炒め煮 トマトサラダ 味噌汁(モヤシ・小・人)	ごはん 豚ロース味噌焼き 根野菜の煮付け 小松菜の梅じゃこ和え みそ汁(なめこ)	ごはん カレイの生姜あんかけ キャベツとベーコンの甘酢炒め もやし大葉土佐和え 吉野汁	ごはん 親子煮 揚げ茄子のあんかけ 春雨の酢のもの 味噌汁(里芋)	ごはん 鱈の照焼き 茄子カレー炒め チンゲンサイ辛子和え みそ汁(えのき)
23	24	25	26	27	28	29	
昼食	ごはん 白身魚のカレー焼き カレー肉じゃが ツナと白菜の甘酢和え カキ玉スープ	ごはん みんな大好き鶏の唐揚げ 冬瓜と大葉の煮物 キャベツの梅マヨサラダ 豆腐のスープ	ごはん 土用丑の日柳川煮 新しょうがと茄子の煮浸し 辛子和え ミニそば	夏のスタミナ! 力めし(焼き肉丼) もみうり 冬瓜のすまし汁 ブドウもち	ごはん ゴボウとひき肉の和風オムレツ 夏野菜のカレー煮 カボチャサラダ(ツナ) 味噌汁(マイタケ・厚揚げ)	夏のがっつり牛すじカレー 大根のカラフルサラダ ピーチのフチケーキ 汁無	ごはん 鶏肉の中華炒め チンゲン菜とエビ煮物 春雨ごま酢 ミニラーメン
夕食	ごはん キャベツ八宝菜 ひじきの五目煮 オクラと茄子のサラダ すまし汁(チンゲンサイ)	ごはん えだまめご飯 高野豆腐卵とし インゲンの金平 小松菜辛子和え ミニうどん	ごはん 豚肉ときのこの味噌炒め チンゲンサイの炒り煮 うさく ケンチン汁	ごはん 味噌うあん焼き 田舎風煮 三度豆のごまあえ 吸物(素麺・ねぎ)	ごはん 天ぷら こんざ キャベツのみょうが和え 根菜汁	ごはん 他人煮 厚揚げとみょうがの炒め煮 みそマヨネーズ和え 吸物(はんぺん)	ごはん サンマの生姜煮 かぼちゃ肉そぼろ 豆腐サラダ みそ汁(わかめ・じゃがいも)
30	31						
昼食	ごはん 豚肉のスタミナ炒め ゆばの山椒煮 白菜ごま和え オクラのかき玉スープ	ごはん 夏のお祭り! ミートグラタン ジャーマンポテト 温野菜サラダ 野菜スープ					
夕食	ごはん 焼き鱈 ピーマン春雨 酢の物(わかめ) 大根スープ	ごはん 鮭味噌マヨネーズ 豆腐の卵とし 小松菜の梅じゃこ和え 吸物(樓木茸)					