



# 祥水園 野原ダイニング献立表

## 8月



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

【お知らせ】  
8月11日のパンは、赤米を使った米粉パンです。  
赤米は「古代米」の一つで、白米に比べビタミン、ミネラルが豊富です。  
プチプチした食感がクセになる赤米の米粉パン。是非ご賞味下さい。

※当日注文必切  
昼食9時半、夕食13時半

日	月	火	水	木	金	土	
<p>◆◇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。</p>		1	2	3 <b>●赤の習慣●</b>	4	5	
昼食		ごはん 鯖の香り味噌焼き 塩麹肉じゃが チンゲン菜ゴマ和え 湯葉のかき玉スープ	ごはん 鶏肉のおろし煮 ひじきの五目煮 オクラの梅オカカ和え 味噌汁(キャベツ、油揚げ)	ごはん えびチリ キャベツと黒キクラゲの卵炒め 夏野菜サラダ ミニラーメン	いろいろ三色丼 酢の物(わかめ) 冬瓜と大葉のすまし汁 プチケーキ(いちご)	ごはん 牛肉とかぼちゃの野菜炒め 小松菜の卵とじ とうがんのさっぱりサラダ 吸物(榎木茸)	
夕食		ごはん なすと豚肉のしょうが焼き こんさ 三度豆の梅オカカ和え 味噌汁(白菜)	ごはん 鯖のマヨネーズ焼き コーヤチャンプル きゅうりのごま酢和え 赤だし(なめこ)	炊き込みごはん がんもの煮物 もやしソテー カニかまの酢の物 すまし汁(豆腐と豚)	ごはん カレイのムニエル かぼちゃの詰め煮 もやし大葉土佐和え 搔玉汁	ごはん 親子煮 ピーマン春雨 ちくわとキュウリの梅肉和え 味噌汁(モヤシ・油)	
6	7	8	9	10 <b>●緑の習慣●</b>	11	12	
昼食	ごはん さんまの塩焼き なすと豚肉のすき焼き 小松菜の梅じゃこ和え きのこ汁	ごはん 鶏の唐揚げ黒酢あんかけ 夏野菜の煮物 ハムじゃがサラダ オクラと大葉の吸い物	オカカご飯 鮭の塩焼き ひじきとゴボウの金平 キャベツのみょうが和え 味噌汁(豆腐)	枝豆ご飯 牛肉とアスパラのオイスター 青ネギの卵とじ スキューッとトマトのサラダ 味噌汁(小松菜・あけ)	赤米の米粉パン 茄子のポロネーゼ コールスローサラダ カボチャ入りポターージュ プチチーズケーキ	ごはん 鯖のカレー煮 もやし卵とじ サツマイモサラダ 吸物(はんぺん)	
夕食	ごはん 八宝菜 シューマイ 春雨ごま酢 野菜スープ	ごはん 白身魚のカレー焼き かに玉の炒り豆腐 オクラのサラダ みそ汁(玉・心・油)	ごはん 柳川風煮 パプリカのツナ炒め 小松菜ごま和え すまし汁(なめこ)	おにぎり お好み焼き チンゲン菜の炒り煮 かにサラダ 豆腐のスープ	ごはん ぶり照焼き じゃが豚大さ たまごさらだ 吸物(素麺・ねぎ)	ごはん 鶏くわ焼き 大根うま煮 ほうれん草の浸し すまし汁(えのき)	ごはん 豚肉のスタミナ炒め 卵の花 小松菜のなめこ和え 味噌汁(長葱と麩)
13	14	15	16	17 <b>●白の習慣●</b>	18	19	
昼食	ごはん マーボ豆腐 チンゲン菜の塩炒め もやしの四川風サラダ レタスの卵スープ	みょうがごはん 鯖の黄身焼き 高野豆腐とひじきの煮物 酢の物(わかめ) ミニ素麺	ごはん 夏をぶっ飛ばせ! 豚カツ 茄子のミョウガ煮 豆腐とキュウリの梅ごまサラダ 茗荷スープ	ごはん お袋の味噌じゃが ひき肉と豆腐のクルミ炒め とうがんのサラダ 味噌汁(マイタケ・油揚げ)	ごはん 夏のさっぱり鱈レモン南蛮 小松菜と湯葉の煮浸し ブロックリーサラダ 夏野菜スープ	ごはん 豚肉のネギ炒め 南瓜の詰め煮 チンゲン菜土佐和え ニラ玉スープ	
夕食	ごはん 鶏ヶチャップ煮 ぜんまいの田舎煮 オクラと茄子のサラダ 味噌汁(キャベツ・薩摩揚げ)	ごはん 豚肉の梅大葉照り焼き 豆腐の卵とじ もやしのナムル 味噌汁(マイタケ・厚揚げ)	ごはん 牛肉野菜炒め 厚揚げの煮物 小松菜と桜えびの和え物 味噌汁(白菜、薩摩揚げ)	わかめご飯 赤魚の煮付け 春雨炒め キャベツゆかり和え みそ汁(南瓜・さつまいも)	ごはん 卵早焼焼き(フーヨーハイ) じゃが芋そぼろ煮 ツナサラダ すまし汁(小松菜)	ごはん 牛肉甘辛煮 大根のゴマ煮 ほうれん草とエノキの浸し すまし汁(豆腐とネギ)	ごはん 鯖のピカタ 野菜ソテー ひじきの中華サラダ 味噌汁(マイタケ・厚揚げ)
20	21	22	23	24 <b>●黒の習慣●</b>	25	26	
昼食	ごはん 鶏肉のねぎソースかけ 玉ねぎの卵とじ マカロニサラダ みそ汁(わかめ・心)	十五穀米おにぎり 大好理・冷やし中華 コマソース 小松菜とひじきのサラダ 冬瓜ホタテスープ 杏仁豆腐	がっつり牛丼 ほうれん草のごま和え 豆腐とみょうがすまし汁 白桃大福	ごはん あっさりカレイの煮付け 茄子と焼肉のショウガ炒め ちくわ辛子和え 豚汁	孤独のグルメ黒炒飯 もやしと黒キクラゲのサラダ 豆腐とワカメのスープ 黒ゴマケーキ	ごはん 手作り煮込みハンバーグ いんげん&エリンギのソテー ごまサラダ レタススープ	ごはん 豚肉のスタミナ炒め 南瓜のえびあんかけ きゅうりの胡麻和え ミニうどん
夕食	ごはん ハヤシライス ひじきサラダ プチデザート 汁無	ごはん 鮭タルタルソース 茄子のソシ味噌炒め 大豆サラダ のっぺい汁	ごはん 焼き鯖 かぼちゃと茄子の煮物 和風ツナサラダ きのこのしょうがスープ	ごはん 肉団子の豚豚風 チンゲンサイと卵の中華炒め 大根サラダ 春雨スープ	ごはん 鶏肉焼肉タレ焼き 冬瓜のかにあんかけ 白菜のゴマヨサラダ 赤出し(若布)	ごはん 鱈の大葉味噌焼き 厚揚げ煮物 ひじき三杯酢 s すまし汁(茄子・みょうが)	夏野菜チキンカレー 野菜サラダ(コーン) すいか 汁無
27	28	29	30	31 <b>●黄の習慣●</b>			
昼食	ごはん 赤魚の味噌煮 ひじきとゴボウの金平 ほうれん草の3色和え 吸物(素麺)	ごはん 夏野菜搔揚げ 冬瓜とホタテのあんかけ煮 チンゲンサイ味噌和え 豆腐と湯葉のかき玉スープ	ごはん 豚しょうが焼き つくも煮 お浸し 豆腐のすまし汁	甘辛さんま蒲焼丼 青梗菜辛子和え みそ汁(なめこ) プチケーキ(オレンジ)	とうもろこしご飯 ひき肉と夏野菜のオムレツ 南瓜のといんげんの煮物 キャベツとツナのカレー和え オニオンスープ		
夕食	ごはん 豚肉ときのこの味噌炒め ゆばの山椒煮 もやしとハムの和え物 吸物(ちくわ、大根)	ごはん 鶏の紫煮 キャベツ卵とじ カニの酢の物 味噌汁(大根・わかめ)	ごはん 赤魚のネギ味噌焼き 茄子ベーコン炒め なます すまし汁(えのき)	ごはん 豆腐と鶏肉のみぞれ煮 ピーマン甘辛煮 あげと卵の酢の物 味噌汁(なすと葱)	ごはん 天ぷら(エビ、茄子) 切干大根煮付け もみうり すまし汁(マイタケ・豆腐)		

