



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】
ヘルシーご飯 大好評です！毎週月・木曜日は、もち麦ご飯や、玄米ご飯、十五穀米等の体にやさしいご飯です。
もち麦ご飯や玄米ご飯は、白米に比べ、食物繊維やビタミン・ミネラルが豊富でダイエット効果や、
アンチエイジング効果が期待されます。
皆さん是非ご賞味ください！

※当日注文必切
昼食9時半、夕食13時半

日		月		火		水		木		金		土		
						1		2		●黒の習慣●		4		
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。													
	夕食					ごはん えびチリ キャベツと卵の中華炒め 三度豆のサラダ すまし汁		玄米ごはん 鯖の香り味噌焼き 塩麹肉じゃが 小松菜と桜えびの和え物 すまし汁		孤独のグルメ黒炒飯 もやしと黒キクラゲのサラダ すまし汁 杏仁豆腐		ごはん お肉屋さんのコロケ 大根のゴマ煮 とうがんのさっぱりサラダ すまし汁		
昼食	5	6	7	8	9	10	11	●黄の習慣●		12		13		
夕食	ごはん カレイのムニエル 小松菜の卵とじ 大根のカラフルサラダ 赤出し	麦ご飯 鶏の唐揚げネギマヨソース かに玉の炒り豆腐 キャベツゆかり和え 味噌汁	カフェ風ハヤシライス ブロックソーダ プチチーズケーキ 汁無	オカカご飯 鯖の塩焼き ひじきとゴボウの金平 小松菜辛子和え 味噌汁	十五穀米おにぎり 屋台の味！ソース焼きそば なす貝割りサラダ すまし汁	とうもろこしご飯 ひき肉と夏野菜のオムレツ 茄子のショウガ炒め スキューとトマトのサラダ すまし汁	ごはん 赤魚の煮付け 肉じゃが大豆 オクラの酢の物 すまし汁(チンゲンサイ)	ごはん 牛肉とかぼちゃの野菜炒め 切干し大根煮物 ひじきと枝豆のサラダ 味噌汁	玄米ごはん 白身魚のカレー焼き 茄子ペーコン炒め ちくわとキュウリの梅肉和え すまし汁(素麺・ねぎ)	ごはん 鯖のごまみそ焼き 厚揚げ野菜炒め 3色ナムル すまし汁	ごはん 八宝菜 シューマイ 春雨ごま酢 すまし汁	ごはん えびフライ チンゲン菜の塩炒め かにサラダ 味噌汁(わかめ・玉)	ごはん 鶏の煮素 大根のゴマ煮 ひじきサラダ 吸物(素麺・ねぎ)	ごはん 豚肉のスタミナ炒め 肉じゃが ほうれん草と人参の浸し すまし汁(えのき)
昼食	12	13	14	15	16	17	18	●赤の習慣●		19		20		
夕食	ごはん 鶏ケチャップ煮 キャベツの煮浸し カボチャサラダ(ツナ) すまし汁	玄米ごはん 裏のさっぱり鯉レモン南蛮 キャベツの卵炒め もやしのゴママヨサラダ 味噌汁	精進ちらし 七色お和え すまし汁 白桃ようかん	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	玄米ごはん お袋の味肉じゃが いんげんとうもろこしのバターソテー ツナサラダ 味噌汁	ごはん なすのミートグラタン カボチャとベーコンの煮物 とうがんのサラダ すまし汁	ごはん 豚肉のカレー炒め 小松菜と揚げの煮びたし ブロックのゴママヨサラダ 味噌汁	ごはん 高野豆腐卵とじ もやしソテー 小松菜のなめこ和え 味噌汁(長葱と麩)	ごはん 豚しょうが焼き ぜんまいの田舎煮 オクラと茄子のサラダ すまし汁	ごはん 鶏肉のパン粉焼き 豆腐の卵とじ チンゲンサイ辛子和え 味噌汁	ごはん 牛の野菜炒め 厚揚げの煮物 小松菜と桜えびの和え物 味噌汁	ごはん わかめご飯 赤魚の味噌煮 小松菜の卵炒め ちくわ辛子和え すまし汁	ごはん ゆで鶏の練り味噌かけ チンゲンサイとエビの煮物 マカロニ卵サラダ すまし汁(法蓮草)	ごはん カレーの煮付け 大根のゴマ煮 ほうれん草とえのきの浸し すまし汁
昼食	21	22	23	24	25	●緑の習慣●		26		27		28		
夕食	ごはん 鶏肉と野菜のうま煮 パプリカのきんぴら チンゲン菜土佐和え かき玉汁	玄米ごはんの牛丼 あげと卵の酢の物 吸物 プチデザート	ごはん 酢豚 もやしと卵の中華ソテー 三度豆のサラダ すまし汁	ごはん 大好評！まごねハンバーグ ジャーマンポテト ブロックリーの卵サラダ すまし汁	玄米ごはん 鮭タルタルソース 小松菜とひじきの煮浸し 豆腐とキュウリの梅ごまサラダ すまし汁	枝豆ご飯 牛肉と夏野菜のオイスター炒め いんげんのきんぴら ブロックリーのマヨボソ和え 味噌汁	ごはん 豚肉のおろし煮 茄子のミョウガ煮 春雨サラダ かき玉汁	ごはん さんまの塩焼き 野菜ソテー ひじきの中華サラダ 味噌汁	桜エビご飯 卵辛味噌焼き(フーヨーハイ) つくも煮 ブロックリー胡麻和え 味噌汁	ごはん 鰯の味噌焼き かぼちゃと茄子の煮物 和風ツナサラダ 味噌汁	ごはん 夏をぶっ飛ばせ！豚カツ チンゲンサイと卵の中華炒め 大根サラダ 味噌汁	ごはん 夏野菜チキンカレー ひじきと枝豆のサラダ バナナ 汁無	ごはん 鶏肉と野菜のうま煮 パプリカのきんぴら チンゲン菜土佐和え かき玉汁	玄米ごはん 鯖の塩焼き キャベツと黒キクラゲの卵炒め 三度豆の味噌和え 吸物(素麺)
昼食	29	30	31	●白の習慣●		29		30		31		31		
夕食	ごはん 牛肉のブルコギ風炒め 冬瓜のえびあんかけ きゅうりの胡麻和え 赤出し(茄子)	ごはん マーボ豆腐 パプリカのツナ炒め かにかまの酢の物 すまし汁	ごはん チキンピカタ チンゲンサイのオイスター炒め サツマイモサラダ すまし汁	ごはん 大きなコロケ 大根の洋風煮 三度豆の卵サラダ 味噌汁	甘辛さんま蒲焼丼 青稜菜辛子和え 味噌汁 プチデザート	ごはん 鶏肉のねぎ味噌焼き かぼちゃ肉そぼろ 小松菜の梅じゃこ和え すまし汁	ごはん 豚肉ときのこの味噌炒め 豆腐の卵とじ かにかまの酢の物 すまし汁	ごはん 他人煮 ヒーマン甘辛煮 もみり汁 すまし汁	ごはん 鶏肉のねぎ味噌焼き かぼちゃ肉そぼろ 大根なます すまし汁	麦ご飯 牛肉ときのこのおろし煮 里芋の味噌煮 もやしと竹輪の辛し和え 玄米粉のミニうどん	ごはん 鯖のマヨネーズ焼き かぼちゃ肉そぼろ 小松菜の梅じゃこ和え すまし汁	お肉屋さんのコロケ 大根のゴマ煮 とうがんのさっぱりサラダ すまし汁		

