



祥水園 野原ダイニング献立表

10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】

玄米ご飯の日が、月・木曜日から、月・水・木曜日に増えます。
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、吸収が穏やかなため、ダイエット効果も期待できます

※当日注文は切実
昼食 9時半、夕食 13時半

	日	月	火	水	木	金	土	
昼食		1 玄米入りの米粉パン みんな大好き！ポロネーゼ ツナサラダ フチケーキ 汁無	2 ごはん あじの紅葉南蛮漬け 塩麹入り肉じゃが チンゲンサイ辛子和え すまし汁	3 リクエストありがとうございます！ ロコモコ丼 フロッコリーサラダ すまし汁 フチデザート	4 十五粒米のきのこハヤシライス ひじきと青じそのサラダ フチケーキ 汁無	●白の習慣● ごはん 法蓮草のホワイトクラタン 里芋の煮物 豆腐サラダ すまし汁	6 ごはん 園長大好きメンチカツ ほうれん草のバター炒め 二度豆の梅おかか和え すまし汁	
夕食		ごはん 鯖のみそ煮 大根のそぼろあんかけ フロッコリー胡麻和え 味噌汁	ごはん 親子煮 インゲンの金平 ほうれん草とえのきの浸し 吸物(素麺・ねぎ)	ごはん 八宝菜 パフリカのツナ炒め 春雨の酢のもの 味噌汁	ごはん えびフライ キャベツとベーコンの卵炒め チンゲン菜のごま和え すまし汁	●黒の習慣● ごはん 鶏のマーメレード煮 青ネギの卵とじ 白菜ごま和え 味噌汁	ごはん 豚しょうが焼き 麩の卵とじ サツマイモサラダ 味噌汁	
昼食	7 ごはん 鶏の紫煮 白菜の卵とじ 大根のゴマヨサラダ すまし汁	8 玄米白の丸弁当 鮭の塩焼き つくも煮 酢の物(わかめ) 味噌汁	9 ごはん スビフリッターのオーロラソース ジャーマンポテト ほうれん草の3色和え すまし汁	10 チキンライス コールスローサラダ ニラ玉スープ フチケーキ(いちご)	11 玄米ごはん さんま塩焼き 茄子と挽肉の生姜炒め 小松菜辛子和え すまし汁	●黒の習慣● ひじきご飯 肉じゃが ゴボウの彩り金平 海藻サラダ 赤出し(茄子) ごはん	13 ごはん 他人煮 ピーマン甘辛煮 キャベツサラダ すまし汁	
夕食	ごはん 牛肉とかぼちゃの野菜炒め 小松菜と揚げの煮びたし もやしと竹輪の辛し和え 味噌汁	ごはん 牛肉のマイタケの甘辛煮 ピーマン春雨 白菜のユズ香和え すまし汁	ごはん 豚肉のネギ炒め 大根の柚子煮 もやし大葉土佐和え すまし汁	ごはん ピーマン肉詰め煮 チンゲン菜と小エビのソテー もみり すまし汁	ごはん 鶏肉のねぎ味噌焼き 切干大根煮付け キャベツゆかり和え かき玉汁	●黒の習慣● ひじきご飯 肉じゃが ゴボウの彩り金平 海藻サラダ 赤出し(茄子) ごはん	ごはん 豚肉ときのこの味噌炒め 高野豆腐とひじきの煮物 小松菜とコーンのマヨポン和え すまし汁	
昼食	14 ごはん サンマの梅煮 じゃが豚大豆 茄子のごま和え すまし汁	15 玄米ごはん ほっこりおでん ほうれん草と人参の浸し すまし汁	16 天丼マンの天丼 大根なます すまし汁 フチデザート	17 玄米ごはん エビシューマイ キャベツと黒キクラグの卵炒め ツナしそサラダ 味噌汁(豆腐、わかめ)	18 玄米枝豆ごはん 鯖の塩焼き 茄子のなべしき 小松菜卵和え すまし汁	●黄の習慣● 玄米ごはん 鶏の唐揚げ 卵焼き付 大根の洋風煮 秋野菜のごま和え 味噌汁	20 ごはん 赤魚の味噌煮 なすと豚肉のすき焼き 白菜のゴマヨサラダ 吸物(はんぺん)	
夕食	ごはん マーボー厚揚げ チンゲンサイと卵の中華炒め ちくわ辛子和え 味噌汁	ごはん 鯖の大葉味噌焼き もやしソテー あげと卵の酢の物 すまし汁	ごはん すき焼き風煮 ゴボウのきんぴら チンゲンサイお浸し 味噌汁	ごはん ポークピカタ 茄子のショウガ煮 白菜のユズ香和え すまし汁	ごはん 牛肉と大根のどて煮風 厚揚げ野菜炒め ごまサラダ すまし汁	●黄の習慣● 玄米ごはん アンコール！ 鮭マヨポンホール焼 茄子ベーコン炒め カボチャサラダ(ツナ) すまし汁	ごはん 鶏のゴマ焼き 厚揚げとキャベツの味噌味噌炒め 小松菜と桜えびの和え物 すまし汁	
昼食	21 ごはん 柳川風煮 さつまいものつや煮 かにかまの酢の物 すまし汁	22 玄米ごはん みんな大好き！目玉焼きハンバーグ キャベツの洋風煮浸し もやしのゴマヨサラダ 味噌汁	23 ごはん 焼き鯖 かぼちゃのそぼろ煮 豆腐とひじきのサラダ 玄米粉のミニうどん	24 スタミナ牛丼 大根のカラフルサラダ 味噌汁 フチデザート	25 玄米のカレーライス なす貝割りサラダ フチケーキ 汁無	●赤の習慣● 玄米ごはん 玄米ごはん アンコール！ 鮭マヨポンホール焼 茄子ベーコン炒め カボチャサラダ(ツナ) すまし汁	27 ごはん お肉屋さんのコロケ 白菜卵とじ フロッコリーのカレー和え 赤だし(なめこ)	
夕食	ごはん 高野豆腐卵とじ 野菜炒め 小松菜のなめこ和え 味噌汁	ごはん 肉団子の酢豚 春雨の卵炒め 白菜のおかか和え すまし汁	ごはん 鶏照り焼き 白菜と豚肉の煮物 みそあえ(三・里・茄) すまし汁	しめじご飯 あつさり赤魚の煮付け じゃが豚大豆 小松菜の梅じゃこ和え すまし汁	ごはん アジフライ ごぼうと揚げの卵とじ ひじきと枝豆のサラダ 味噌汁	●赤の習慣● 玄米ごはん 玄米ごはん アンコール！ 鮭マヨポンホール焼 茄子ベーコン炒め カボチャサラダ(ツナ) すまし汁	ごはん 鮭の塩焼き 切干し大根と豚肉の煮物 青菜のひじき和え 味噌汁(大根・わかめ)	
昼食	28 ごはん 肉豆腐 茄子の味噌炒め 白菜梅しそ和え すまし汁	29 玄米ごはん えびチリ チンゲン菜のオイスター炒め ひじきの中華サラダ 味噌汁	30 ごはん 鶏肉の梅大葉照り焼き 大根と舞茸の煮物 ポテトマカロニサラダ かき玉汁	31 玄米ごはん ハロウィーンだよ！お jack-o'-lantern チンゲン菜とエビの煮物 かにサラダ 味噌汁	◆◇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 鶏ケチャップ煮 カボチャとベーコンの煮物 二度豆のごま和え 吸物(素麺・ねぎ)	ごはん 秋いっぱい！きのこオムレツ 白菜のそぼろ煮 大根のオカカサラダ すまし汁	わかめご飯 カレイの煮付け 小松菜の煮浸し キャベツ辛子和え(ローズハム) 味噌汁	ごはん 豚肉のスタミナ炒め ぜんまいの煮物 厚揚げのゴマ酢和え 雑玉汁				