



# 祥水園 野原ダイニング献立表 11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】  
11月21日の「筋肉ポウル」と言うメニューは低糖質・高タンパク質で身体の筋肉を作るのに最適な食事です。  
赤身肉を使用したハンバーグと鶏ムネ肉がトッピングされた丼ぶりです。是非ご賞味ください。  
「筋肉ポウル」は、祥水園に併設しているカフェ「澤の街」にて毎週水曜日に販売しております。是非ご来店ください。  
また、11月26日の「晩秋の味おでん」は通常より具を多くご用意させて頂いておりますので、小パックのおかずは無しになります。

※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 | <p>◆◇弁当の価格について◇◆<br/>【昼】汁物あり…550円、汁物なし…500円<br/>【夕】汁物あり…650円、汁物なし…600円<br/>※注意※<br/>●カレーライス等汁物のないメニュー…<br/>【昼】500円、【夕】600円<br/>●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。<br/>※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。<br/>※弁当箱等紛失された場合、料金を頂戴することが<br/>ございますのでご了承下さい。</p> |   |   |  |  | <p>●緑の習慣●<br/>1<br/>玄米ごはん<br/>アジフライ<br/>大根のゴマ煮<br/>マカロニ卵サラダ<br/>味噌汁</p>   | <p>2<br/>ごはん<br/>ビーマン肉詰め<br/>小松菜の卵炒め<br/>ブロッコリーのオーロラサラダ<br/>すまし汁</p> | <p>3<br/>日の丸弁当<br/>鮭の塩焼き・卵焼き<br/>高野豆腐とひじきの煮物<br/>きやべつの胡麻和え<br/>赤出し(若布)</p> | <p>4<br/>ごはん<br/>豚肉のすき煮<br/>いんげんのバターソテー<br/>和風ツナサラダ<br/>すまし汁</p> | <p>5<br/>玄米ごはん<br/>秋ナスのミートグラタン<br/>キャベツの卵炒め<br/>もやしの和風サラダ<br/>味噌汁</p>          | <p>6<br/>ごはん<br/>柿入り秋の揚げ<br/>肉じゃが大豆<br/>酢の物(わかめ)<br/>すまし汁(チンゲン菜)</p> | <p>7<br/>秋の炊き込みご飯のこづし<br/>赤魚の煮付け<br/>大根と豚肉の甘辛煮<br/>小松菜の梅じゃこ和え<br/>みそ汁(なめこ)</p> | <p>8<br/>玄米ごはん<br/>大きな肉シュウマイ<br/>チンゲン菜と小エビのソテー<br/>かにかまの酢の物<br/>豆腐のすまし汁</p>         | <p>9<br/>野菜の米粉パン<br/>秋のきのこホワイトソース<br/>なす貝割りサラダ<br/>プチケーキ(チーズケーキ)<br/>汁無</p> | <p>10<br/>ごはん<br/>さんまの塩焼き<br/>茄子と豚肉の生姜炒め<br/>白菜梅じそ和え<br/>すまし汁</p> |
| 夕食 | <p>ごはん<br/>他人煮<br/>竹輪とビーマンのきんぴら<br/>オクラの酢の物<br/>味噌汁</p>  | <p>ごはん<br/>鯖のみそ煮<br/>チンゲン菜の塩炒め<br/>キノコののろし和え<br/>すまし汁</p>           | <p>卵辛草焼き(フーヨーハイ)<br/>キャベツとひき肉のソテー<br/>厚揚げのめた和え<br/>吸物(榎木茸)</p>          | <p>ごはん<br/>豚肉のネギ炒め<br/>つくも煮<br/>白菜ごま和え<br/>掻玉汁</p>                     | <p>ごはん<br/>鶏の唐揚げ<br/>もやしと卵とじ<br/>ポテトサラダ<br/>味噌汁</p>                      | <p>ごはん<br/>牛肉と大根のどて煮風<br/>ひじきとゴボウの金平<br/>三度豆の梅オカカ和え<br/>すまし汁</p>          | <p>豚肉ときこの味噌炒め<br/>切干し大根煮物<br/>小松菜と桜えびの和え物<br/>すまし汁</p>               | <p>11<br/>ごはん<br/>鶏肉と野菜のうま煮<br/>ほうれん草のバター炒め<br/>大根の甘酢サラダ<br/>赤出し(茄子)</p>   | <p>12<br/>千秋のちらし寿司<br/>チンゲンサイ辛子和え<br/>赤出し(絹豆腐)<br/>もみじの和菓子</p>   | <p>13<br/>十五穀米のおにぎり<br/>屋台で食べたいソース焼そば<br/>もやしの丁マヨネーズ<br/>プチケーキ(いちご)<br/>汁無</p> | <p>14<br/>親子どんぶり<br/>大根の梅肉サラダ<br/>すまし汁<br/>プチデザート</p>                | <p>15<br/>玄米ごはん<br/>えびチリ<br/>肉だんごと白菜の中華風煮物<br/>青菜のひじき和え<br/>かき玉汁</p>           | <p>16<br/>●黒の習慣●<br/>ごはん<br/>茄子はさみ揚げ<br/>キャベツと黒キクラゲの卵炒め<br/>ひじきと枝豆のサラダ<br/>すまし汁</p> | <p>17<br/>ごはん<br/>豚肉のスタミナ炒め<br/>かにかまの卵とじ<br/>小松菜のわさび和え<br/>すまし汁</p>         |   |
| 夕食 | <p>ごはん<br/>マーボ豆腐<br/>もやし中華ソテー<br/>みそマヨネーズ和え<br/>吸物(素麺)</p>   | <p>ごはん<br/>大きなコロッケ<br/>大根のま煮<br/>もやし土佐和え<br/>味噌汁</p>                | <p>ごはん<br/>すき焼き風煮<br/>パプリカのツナ炒め<br/>もみうり<br/>すまし汁</p>                   | <p>ごはん<br/>ポークチャップ<br/>かぼちゃの含め煮<br/>三度豆のサラダ<br/>味噌汁(モヤシ・油)</p>         | <p>ごはん<br/>スペイン風オムレツ<br/>厚揚げとひき肉の野菜炒め<br/>ちくわ辛子和え<br/>吸物(素麺・ねぎ)</p>      | <p>ごはん<br/>白身魚のカレー焼き<br/>じゃが芋のそぼろ煮<br/>春菊のおひたし<br/>吸物(素麺)</p>             | <p>ごはん<br/>鶏ナス味噌炒め<br/>さつまいものゴマ煮<br/>チンゲンサイのオカカ和え<br/>味噌汁</p>        |  |  |  |  |  |   |   |   |
| 昼食 | <p>18<br/>ごはん<br/>肉豆腐<br/>茄子カレー炒め<br/>白菜のおかか和え<br/>吸物(はんぺん)</p>  | <p>19<br/>玄米ごはん<br/>チキンピカタ<br/>キャベツの洋風煮浸し<br/>きのこ枝豆のサラダ<br/>味噌汁</p> | <p>20<br/>ごはん<br/>豚しょうが焼き<br/>白菜とゆずの煮物<br/>カボチャサラダ(ツナ)<br/>かき玉汁</p>     | <p>21<br/>わくわくドキドキ筋肉ポウル<br/>(玄米ご飯とハンバーグの丼)<br/>3色ナムル<br/>味噌汁</p>       | <p>22<br/>玄米ごはん<br/>焼き鯖<br/>茄子の肉味噌田楽<br/>白菜と桜えびの和え物<br/>すまし汁(豆腐)</p>     | <p>23<br/>●黄の習慣●<br/>ふんわり卵チャーハン<br/>大根の柚子サラダ<br/>すまし汁<br/>杏仁豆腐</p>        | <p>24<br/>カレーライス<br/>ブロッコリーサラダ<br/>プチケーキ<br/>汁無</p>                  |  |  |  |  |  |   |   |   |
| 夕食 | <p>ごはん<br/>カレイの煮付け<br/>厚揚げとキャベツの味噌炒め<br/>春雨ごま酢<br/>すまし汁</p>  | <p>ごはん<br/>海老フライ<br/>大根と揚げの煮物<br/>白菜のゴママヨサラダ<br/>味噌汁</p>            | <p>ごはん<br/>ゆかりご飯<br/>鯖のマヨネーズ焼き<br/>豆腐の卵とじ<br/>小松菜辛子和え<br/>すまし汁(えのき)</p> | <p>ごはん<br/>八宝菜<br/>インゲンの中華炒め<br/>春雨サラダ<br/>すまし汁</p>                    | <p>ごはん<br/>メンチカツ<br/>茄子のショウガ煮<br/>切干とちくわのさっぱり梅和え<br/>味噌汁</p>             | <p>ごはん<br/>サンマの生姜煮<br/>茄子ベーコン炒め<br/>小松菜のなめこ和え<br/>すまし汁</p>                | <p>ごはん<br/>親子煮<br/>ビーマン春雨<br/>ツツマイモサラダ<br/>味噌汁</p>                   |  |  |  |  |  |   |   |   |
| 昼食 | <p>25<br/>ごはん<br/>鮭の塩焼き<br/>大根の柚子味噌煮<br/>大豆サラダ<br/>すまし汁</p>  | <p>26<br/>玄米ごはん<br/>晩秋の味おでん<br/>味噌汁</p>                             | <p>27<br/>ごはん<br/>みんな大好きハンバーグ<br/>ジャーマンポテト<br/>ひじきと青じそのサラダ<br/>すまし汁</p> | <p>28<br/>玄米ごはん<br/>鮭タルタルソース<br/>白菜の柚子煮<br/>豆腐とキュウリの梅ごまサラダ<br/>赤出し</p> | <p>29<br/>玄米ごはん<br/>肉じゃが<br/>パプリカの3色金平<br/>酢の物(チリメン)<br/>味噌汁</p>         | <p>●赤の習慣●<br/>野菜の米粉パン<br/>洋食屋さんのナポリタン<br/>キャベツサラダ<br/>プチチーズケーキ<br/>汁無</p> | <p>30<br/>ごはん<br/>大根と牛肉のすき煮<br/>インゲンのツナ炒め<br/>あげと卵の酢の物<br/>すまし汁</p>  |  |  |  |  |  |   |   |   |
| 夕食 | <p>ごはん<br/>高野豆腐卵とじ<br/>野菜ソテー<br/>小松菜の味噌和え<br/>すまし汁</p>   | <p>ごはん<br/>豚かつ<br/>チンゲンサイの炒り煮<br/>ケチャップマカロニサラダ<br/>すまし汁</p>         | <p>ごはん<br/>鶏肉のねぎソースかけ<br/>もやしソテー<br/>みそあえ(里芋)<br/>すまし汁(えのき)</p>         | <p>ごはん<br/>シロ入りミニキンカツ<br/>かぼちゃのそぼろ煮<br/>もやしと竹輪の辛し和え<br/>素麺みそ汁</p>      | <p>ごはん<br/>わかめご飯<br/>鯖の塩焼き<br/>白菜のそぼろ煮<br/>三度豆の味噌和え<br/>すまし汁(チンゲンサイ)</p> | <p>ごはん<br/>大根と牛肉のすき煮<br/>インゲンのツナ炒め<br/>あげと卵の酢の物<br/>すまし汁</p>              |  |  |  |  |  |  |   |   |   |

