



祥水園 野原ダイニング献立表

3月



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

※当日注文は切実
昼食9時半、夕食13時半

玄米ご飯は、月・水・木に提供させて頂いております。
前月に引き続き、裏面に健康情報を記載しております。「玄米の効能について その②」です。
是非ご覧ください
また、3月3日の桃の節句では、祥水園特製のちらし寿司を提供しております。
春の具材を乗せた彩り豊かなちらし寿司です。是非ご注文下さい！

	日	月	火	水	木	金	土
昼食						●黄の習慣●	2
夕食						ごはん 春野菜の卵焼き 大根と豚バラの甘辛煮 法蓮草とコーンのマヨネーズサラダ すまし汁	ごはん 鶏ケチャップ煮 いんげんのバターソテー ほうれん草の3色和え すまし汁
						●赤の習慣●	3
昼食	3	4	5	6	7	8	9
夕食	ごはん 豚肉ときのこの味噌炒め じゃが芋とぜんまいの煮付け もやし大葉土佐和え すまし汁	ごはん 鱈の南蛮漬け 大根の味噌煮 菜の花のごま和え すまし汁	ごはん 豚しょうが焼き 青ネギの卵とじ もやしとハムの和え物 味噌汁	玄米ごはん みんな大好き！えびフライ 大根の洋風煮 マカロニ卵サラダ すまし汁	玄米ごはん 野原ダイニングランキング1位！ 手ごねハンバーグ キャベツと黒キクラゲの卵炒め ごまサラダ 味噌汁	ごはん コック長おすすめ！ なすのミートグラタン チンゲンサイとかにカマ卵とじ 豆腐とキュウリの梅ごまサラダ すまし汁	ごはん 豚肉のすき煮 ピーマン甘辛煮 もよしのゴママヨサラダ 赤出し
						●緑の習慣●	10
昼食	10	11	12	13	14	15	16
夕食	ごはん 豚肉のネギ炒め 白菜の柚子煮 青菜のひじき和え すまし汁	玄米ごはん カルシウムたっぷり！ 小エビとジャコのかき揚げ 菜の花の卵とじ もみり すまし汁	五目ごはん 肉じゃが 露土佐煮 ほうれん草とえきの浸し すまし汁	俺の愛した りーかつ丼 (玄米) 大根なます すまし汁	玄米ごはん 私の告白ホワイトグラタン チンゲン菜の塩炒め 白菜のゴママヨサラダ すまし汁	ごはん 法蓮草とブロッコリーの チキンカレー 三度豆の卵サラダ	ごはん カレイの煮付け じゃが芋そぼろ煮 三度豆の梅おカカ和え かき玉汁
						●白の習慣●	17
昼食	17	18	19	20	21	22	23
夕食	ごはん 鶏照り焼き こんさ 春雨サラダ すまし汁	例えばNo.1! 親子どんぶり (玄米) カニかまの酢の物 味噌汁	ごはん チキンカツ 白菜の卵とじ ブロッコリー胡麻ポン酢和え すまし汁	玄米ごはん お袋の味 鯖のみそ煮 白菜のそぼろ煮 厚揚げのぬた和え すまし汁	玄米ごはん ポークチャップ キャベツの卵とじ かにかまサラダ 味噌汁	ごはん 野菜の米粉パン 私のホワイトシチュー もよしのゴママヨサラダ	ごはん 親子煮 インゲンの金平 カボチャサラダ (ツナ) すまし汁
						●黒の習慣●	24
昼食	24	25	26	27	28	29	30
夕食	ごはん 牛肉と大根のどて煮風 法蓮草のバター炒め 春雨の酢のもの すまし汁	密かにNo.1! すき焼き丼温泉卵 (玄米) もよしのごま酢和え すまし汁	昔懐かしお子様ランチ チキンライス 卵焼き、ウィンナー ブロッコリーサラダ すまし汁	ごはん 八宝菜 ヒーマン春雨 青梗菜辛子和え すまし汁	玄米ごはん お袋の味肉じゃがのソテー チンゲン菜と小エビのサザン 菜の花のからし和え すまし汁	ごはん 園長大好きメンチカツ 小松菜の卵とじ 菜の花のからし和え すまし汁	ごはん 鶏の紫煮 かぼちゃの煮物 キャベツのタルタルサラダ かき玉汁
							31
昼食	31						
夕食	ごはん すき焼き風煮 露土佐煮 小松菜と桜えびの和え物 すまし汁						
夕食	ごはん 鯖の梅おろし煮 もよしの卵とじ 三度豆のごまあえ 味噌汁						

◆◇ 玄米ご飯はスーパーフードです！ ◎ ◇◆

前月に引き続き、毎週月・水・木曜日のお昼ご飯に提供させて頂いている、玄米ご飯の栄養師をご紹介します。

◎ 疲労回復
玄米には、ビタミンB1が白米に比べ、約8倍多く含まれています。ビタミンB1には、炭水化物(糖質)を効率よくエネルギーに変える働きがあるため、疲労回復効果が期待されています。

◎ アンチエイジング
玄米には抗酸化作用がある“ビタミンE”が豊富に含まれています。ビタミンEは細胞が酸化するのを防いでくれるため、アンチエイジング効果につながります。ほかにも様々なビタミンが美肌効果などももたらしてくれます。

野原ダイニングの玄米ご飯は、浸水時間を通常より長くしている為、とても食べやすくなっています。玄米炊き込みご飯など、食べやすく工夫させて頂いております。皆様是非ご賞味ください！

