



祥水園 野原ダイニング献立表

5月



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

※当日注文が切※
昼食9時半、夕食13時半

5月より、お弁当の価格が改訂いたします。詳しくはご案内をご覧ください。
今月の献立表より、「ごはん」の位置を献立の下へ変更致しました。
また、カロリー、たんぱく質の栄養素を表示をさせて頂いています。
玄米ご飯は、月・水・木の週3回提供させて頂いております。
抗酸化作用、ダイエット効果等が期待できるスーパーフードです！
是非ご注文下さい。

日	月	火	水	木	金	土	
			1 筑前煮(じゃがいも) 菜の花のソテー 紅白なます 令和の白お赤飯	2 ひき肉と茄子の味噌炒め 青ネギの卵とじ しめじとモヤシのナムル 玄米えだまめご飯	3 ●黒の習慣● 海苔胡麻チキン 小松菜とひじきの煮物 酢の物(わかめ) ごはん	4 すき焼き風煮 いんげんソテー きゃべつの胡麻和え ごはん	
昼食	◆◇弁当の価格について◆◇ 【昼】550円 【夕】650円 ●ごはんの大盛り希望の方は別途料金(＋100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			5 肉じゃが 鶏の唐揚げ 茄子の赤味噌かけ かニカマの酢の物 ごはん	6 野菜の米粉パン 牛すじ肉のビーフシチュー コールスローサラダ ごはん	7 ●黄の習慣● 女は度胸！ロコモコ丼 ひじきと枝豆のサラダ ごはん	8 お肉屋さんのコロック 小松菜の卵炒め かにサラダ ごはん	
昼食	5 みんな大好きえびフライ きんぴらごぼう ポテトサラダ ごはん	6 たぶん2位！？ フルコギ風豚肉炒め 小松菜の煮浸し ちくわ辛子和え 玄米ごはん	7 何か嬉しいお子様か? チキンライス 卵焼き、ウィンナー マカロニサラダ ごはん	8 肉じゃが 鶏の唐揚げ 茄子の赤味噌かけ かニカマの酢の物 ごはん	9 焼き鯖 チンゲンサイと卵の中華炒め きゅうりとツナの梅だし ごはん	10 チキンピカタ つくも煮 お浸し ごはん	
夕食	9 オムライス リゾット スパゲティサラダ ごはん	10 白身魚のフライ 茄子とピーマンのオカカ炒め 大豆サラダ ごはん	11 鰯の南蛮漬 チンゲン菜と豚肉のソテー 菜の花のお浸し ごはん	12 鶏の唐揚げ 茄子の赤味噌かけ かニカマの酢の物 ごはん	13 焼き鯖 チンゲンサイと卵の中華炒め きゅうりとツナの梅だし ごはん	14 チキンピカタ つくも煮 お浸し ごはん	
昼食	12 肉シュウマイ キャベツと桜えびの炒め物 ラーメンサラダ ごはん	13 初夏の散らし寿司 厚揚げぬた和え ごはん	14 鮭のマヨボンホイル焼き 小松菜の卵とじ キャベツとちやしの梅オカカ和え ごはん	15 中西君オススメ! カツうまチャーハン 揚げきょうざ ごはん	16 アンちゃんオススメ! まごねハンバーグ キャベツの煮浸し 大根のカラフルサラダ 玄米ごはん	17 ●赤の習慣● 男の情熱！三元豚の肉厚豚丼 大根の梅肉サラダ ごはん	
夕食	15 豚肉ときのこの味噌炒め 数の卵とじ 小松菜辛子和え ごはん	16 冷しゃぶ チンゲン菜とエビの煮物 茄子のごま和え ごはん	17 ささみロールカツ 大根うま煮 酢の物(チリメン) ごはん	18 お袋の味！鯖のみそ煮 じゃが芋そぼろ煮 ふきのおかか和え ごはん	19 カニクリーミコロック なすと豚肉のすき焼き 青菜のひじき和え ごはん	18 さんまの塩焼き じゃが豚大豆 キャベツの辛子和え ごはん	
昼食	19 豚肉のスタミナ炒め 里芋のゴマ煮 春菊と白菜のごま和え ごはん	20 夏野菜カレー キャベツサラダ ごはん	21 男の情熱 大盛りソース焼きそば 三度豆のサラダ ごはん	22 ソースボーク チンゲン菜の塩炒め ちやし大葉土佐和え 玄米ごはん	23 團長オススメ! まさかのピピン丼 酢の物(ひじき) ごはん	24 ●緑の習慣● キャベツと挽肉のトロミ味噌炒め 大根のゴマ煮 ポテトとほうれん草のサラダ ごはん	
夕食	21 赤魚の煮付け かぼちゃ肉そぼろ 小松菜のなめこ和え ごはん	22 カルパッチョだっしゅ! 小エビとじゃこの塩き揚げ 大根のゴマ煮 フロッコリーとパプリカのサラダ ごはん	23 エビのフリッター かぼちゃの煮物 春雨の酢のもの ごはん	24 大きなアジフライ 青ネギの卵とじ なめこのおろしあえ ごはん	25 スライム風オムレツ 茄子と豚肉の炒め物 小松菜ごま和え ごはん	24 私の情熱！えびチリ 肉団子と白菜の中華煮 もやし四川風 ごはん	25 鶏の紫煮 茄子ベーコン炒め ひじきと煮しそのサラダ ごはん
昼食	26 サンマの生妻煮 茄子と挽肉のみそ炒め こまサラダ ごはん	27 ダイト女子にオススメ! おろしハバーグ 白菜と薩摩揚げの煮浸し 小松菜とコーンのマヨボンと和え 玄米ごはん	28 ドヤ顔！野原焼き肉丼 大根の甘酢サラダ ごはん	29 ミックスフライ キャベツ卵とじ フロッコリー-胡麻和え 玄米ごはん	30 鯖のマヨネーズ焼き 厚揚げと豚肉の甘辛炒め もやしと竹輪の辛し和え 今年最後の恵あがき！竹の子ご飯 ごはん	31 ●青の習慣● 女心とホワイトグラタン 塩麹入り肉じゃが かニカマ ごはん	
夕食	27 豚肉の柳川風煮 ピーマンと竹輪の甘辛煮 オクラ胡麻和え ごはん	28 鮭の塩焼き 揚げとぜんまいの炊いたん かぼちゃ竹輪 ごはん	29 海鮮野菜炒め ひじき五目煮 生揚げとワケギの酢みそ和え ごはん	30 ちょとチャレンジ！トマトボーク インゲンの金平 ほうれん草のゴマヨサラダ ごはん	31 今年最後の恵い出！竹の子天ぷら 切干し大根煮物 もみうり ごはん	31 若鶏のシソ天ぷら 小松菜の卵とじ ひじきとキュウリの酢の物 ごはん	

◆◇野原ダイニングでは、100%ごめ油を使用しています◆◇
野原ダイニングで使用している油は、全て国産のごめ油を使用しています。
ごめ油は抗酸化成分が多く、脂質組成のバランスが良いため、酸化に強い油です。
一般的にサラダ油と言われる油は酸化しやすく、過酸化物質が発生するため、摂取すると体内で活性酸素が発生し、認知症、細胞機能の低下や老化、動脈硬化、肌荒れなど、さまざまな悪影響を及ぼすと言われています。
その点、ごめ油は抗酸化作用が高い為、健康効果が高く、過酸化物質が少ない為、揚げ物も胃もたれしにくく、冷めてもおいしく食べられます。
ヘルシーなごめ油で揚げた天ぷら、フライを是非ご賞味ください!

