祥水園　野原ダイニング献立表
7月

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

※当日注文〆切※
昼食９時半、夕食１３時半

昼食・夕食の献立の下にそれぞれ、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。
毎日の栄養管理にご参考ください。
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！
皆様、是非ご注文下さい。

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
昼食		おそらく1位 揚げ鶏の香味南蛮ソースかけ なすの味噌炒め もやしとパプリカのごま和え 玄米ごはん ｴﾈﾙｷﾞｰ 521kcal 蛋白質 25.8g	涼風散らし寿司 なめこのおろしあえ ｴﾈﾙｷﾞｰ 474kcal 蛋白質 13.3g	私のハート トマトポーク インゲンの金平 ほうれん草の3色和え 玄米ごはん ｴﾈﾙｷﾞｰ 559kcal 蛋白質 24.6g	たぶん7位！？ 鶏のピリ辛ケチャップ煮 大根の塩バター煮 三度豆の卵サラダ 玄米ごはん ｴﾈﾙｷﾞｰ 692kcal 蛋白質 25.3g	女心とホワイトグラタン 白菜と揚げの炊いたん 豆腐サラダ 玄米ごはん ｴﾈﾙｷﾞｰ 624kcal 蛋白質 24g	鶏の紫煮 ひじきとゴボウの金平 キャベツとコーンのサラダ ごはん ｴﾈﾙｷﾞｰ 603kcal 蛋白質 23.9g
夕食		アンコール 鮭のマヨポンホイル焼き 小松菜と揚げの炊いたん オクラ胡麻和え ごはん ｴﾈﾙｷﾞｰ 514kcal 蛋白質 26.7g	会議で3位　豚しょうが焼き 切干し大根煮物 ブロッコリーサラダ ごはん ｴﾈﾙｷﾞｰ 576kcal 蛋白質 25g	鰺の南蛮漬け キャベツの卵炒め もやし大葉土佐和え ごはん ｴﾈﾙｷﾞｰ 590kcal 蛋白質 29.3g	お袋の味 鯖の塩焼き 牛肉とごぼうのきんぴら カニかまの酢の物 ごはん ｴﾈﾙｷﾞｰ 570kcal 蛋白質 26.6g	●白の習慣● 豚肉のめんつゆ玉ねぎ炒め定食 にんじん卵焼き 塩昆布きゅうり ごはん ｴﾈﾙｷﾞｰ 488kcal 蛋白質 25.5g	鯖の梅煮 もやしソテー ちくわ辛子和え ごはん ｴﾈﾙｷﾞｰ 625kcal 蛋白質 26.3g
	7	8	9	10	11	12	13
昼食	七夕コロッケ キャベツ卵とじ ひじきと枝豆のサラダ ごはん ｴﾈﾙｷﾞｰ 552kcal 蛋白質 12.5g	気持ち的に2位！？ 照り焼きハンバーググラタン じゃが芋のサワサクマヨネーズ焼 白菜の炊いたん FM五條　開局2周年記念のお赤飯 ｴﾈﾙｷﾞｰ 789kcal 蛋白質 28.3g	ガツうまチャーハン ｳｲﾝﾅｰ ほうれん草のしたし ｴﾈﾙｷﾞｰ 656kcal 蛋白質 19.7g	肉じゃが チンゲン菜とエビの煮物 きゅうりとササミの塩だれ 梅じゃこご飯（玄米） ｴﾈﾙｷﾞｰ 610kcal 蛋白質 30.9g	豚こまステーキスタミナ焼き しめじのナムル ブロッコリーのおかかマヨあえ 玄米ごはん ｴﾈﾙｷﾞｰ 539kcal 蛋白質 23.2g	●黒の習慣● 鶏肉となすのピリ辛炒め 人参と枝豆の白和え ポテトサラダ ごはん ｴﾈﾙｷﾞｰ 686kcal 蛋白質 27g	豚肉ときのこの味噌炒め チンゲン菜と小エビのソテー もやしの梅マヨサラダ ごはん ｴﾈﾙｷﾞｰ 532kcal 蛋白質 23g
夕食	豚肉のネギ炒め 茄子カレー炒め 三度豆のごまあえ ごはん ｴﾈﾙｷﾞｰ 504kcal 蛋白質 23g	鶏照り焼き 洋風ポトフ キャベツのごまお浸し ごはん ｴﾈﾙｷﾞｰ 541kcal 蛋白質 23.1g	海鮮野菜炒め ぜんまいと揚げの炊いたん 大根なます 玄米わかめごはん ｴﾈﾙｷﾞｰ 474kcal 蛋白質 19.1g	カニクリーミコロッケ 茄子のオカカ煮 コールスローサラダ ごはん ｴﾈﾙｷﾞｰ 747kcal 蛋白質 15.8g	鯖のみそ煮 もやしとハムの炒め物 酢の物（わかめ） ごはん ｴﾈﾙｷﾞｰ 596kcal 蛋白質 27.9g	白身魚のフライ こんにゃくのおかか炒め ひじきサラダ ごはん ｴﾈﾙｷﾞｰ 731kcal 蛋白質 16.5g	さんまの塩焼き 高野豆腐とひじきの煮物 オクラの酢の物 ごはん ｴﾈﾙｷﾞｰ 555kcal 蛋白質 22.5g
	14	15	16	17	18	19	20
昼食	肉豆腐 ピーマン甘辛煮 もみうり ごはん ｴﾈﾙｷﾞｰ 545kcal 蛋白質 24.7g	海の日に海鮮丼 なんちゃって！（玄米） ポテトサラダ ｴﾈﾙｷﾞｰ 445kcal 蛋白質 15.7g	ガツンと牛すじカレー 春雨ごま酢 ｴﾈﾙｷﾞｰ 461kcal 蛋白質 14.4g	夏に食べたい冷やしおでん 茄子のごま和え 玄米ごはん ｴﾈﾙｷﾞｰ 620kcal 蛋白質 26.4g	園長オススメまさかの ビビンバ丼（玄米） ポテトサラダ 玄米ごはん ｴﾈﾙｷﾞｰ 636kcal 蛋白質 24.4g	●黄の習慣● カボチャコロッケ 黄色いパプリカピクルス おいしいマカロニサラダ ごはん ｴﾈﾙｷﾞｰ 626kcal 蛋白質 11.9g	すき焼き風煮 パプリカのきんぴら 小松菜の梅じゃこ和え ごはん ｴﾈﾙｷﾞｰ 447kcal 蛋白質 22g
夕食	鶏肉と野菜のうま煮 ひじき五目煮 カボチャサラダ（ツナ） ごはん ｴﾈﾙｷﾞｰ 579kcal 蛋白質 17.4g	茄子とベーコンの炒め物 グリンピースのうすくず煮 ミモザサラダ ごはん ｴﾈﾙｷﾞｰ 526kcal 蛋白質 14.4g	鶏の唐揚げ 大根と揚げの炊いたん トマトサラダ ごはん ｴﾈﾙｷﾞｰ 674kcal 蛋白質 33.5g	蒸し鶏のバンバンジーソース ピーマンとベーコンの卵炒め 小松菜の炊いたん ごはん ｴﾈﾙｷﾞｰ 566kcal 蛋白質 34g	カレイの煮付け 大根の洋風煮 もやしとキュウリの酢の物 ごはん ｴﾈﾙｷﾞｰ 419kcal 蛋白質 24.1g	やっぱり大好きオムライス 白菜のゴママヨサラダ ごはん ｴﾈﾙｷﾞｰ 507kcal 蛋白質 15.5g	豚肉のスタミナ炒め ゴボウの味噌きんぴら あげと卵の酢の物 ごはん ｴﾈﾙｷﾞｰ 475kcal 蛋白質 19.5g
	21	22	23	24	25	26	27
昼食	茄子のはさみ揚げ 青ネギの卵とじ 大根のゴママヨサラダ ごはん ｴﾈﾙｷﾞｰ 682kcal 蛋白質 24.6g	今日は暑いで～ 冷やし中華 ブロッコリーオカカマヨ和え ｴﾈﾙｷﾞｰ 511kcal 蛋白質 14.1g	私の中では1位！ なすのミートグラタン キャベツの洋風煮 小松菜のマヨポン和え ごはん ｴﾈﾙｷﾞｰ 550kcal 蛋白質 16.3g	屋台の焦がしソース 大盛り焼きそば ピクルス ｴﾈﾙｷﾞｰ 412kcal 蛋白質 18.9g	園長が食べたいねん！ さっぱりおろしﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 小松菜と揚げの炊いたん 枝豆サラダ 玄米ごはん ｴﾈﾙｷﾞｰ 629kcal 蛋白質 25.3g	●赤の習慣● トマトたっぷりハヤシライス スパゲティサラダ ごはん ｴﾈﾙｷﾞｰ 539kcal 蛋白質 12.5g	土用丑の日 柳川煮 もやしとベーコンの卵炒め とうがんのオカカ和え ごはん ｴﾈﾙｷﾞｰ 586kcal 蛋白質 25.1g
夕食	親子煮 インゲンの金平 きゃべつの胡麻和え ごはん ｴﾈﾙｷﾞｰ 515kcal 蛋白質 19.4g	定番！五目すし チンゲンサイのお浸し ｴﾈﾙｷﾞｰ 459kcal 蛋白質 12.7g	チキンライス えびフライ ビーンズサラダ ｴﾈﾙｷﾞｰ 862kcal 蛋白質 31.1g	BIGり！アジフライ 新しょうがと茄子の煮浸し ほうれん草の土佐和え ごはん ｴﾈﾙｷﾞｰ 484kcal 蛋白質 22.8g	鯖の香り味噌焼き ちくわとピーマンの金平 カニかまの酢の物 ごはん ｴﾈﾙｷﾞｰ 565kcal 蛋白質 27.4g	赤魚の煮付け こんにゃくの金平 小松菜辛子和え 大根ご飯 ｴﾈﾙｷﾞｰ 528kcal 蛋白質 24.5g	うまき 厚揚げ野菜炒めｓ ひじき三杯酢ｓ ごはん ｴﾈﾙｷﾞｰ 510kcal 蛋白質 20.3g
	28	29	30	31			
昼食	鶏ケチャップ煮 切干大根の炒め煮 春雨サラダ ごはん ｴﾈﾙｷﾞｰ 645kcal 蛋白質 23.7g	クール女子の 冷しゃぶ 小松菜とひじきの炒め煮 ブロッコリーサラダ 玄米ごはん ｴﾈﾙｷﾞｰ 570kcal 蛋白質 21.7g	夏野菜の掻揚げ 厚揚げとぜんまいの炊いたん 酢の物（わかめ） ごはん ｴﾈﾙｷﾞｰ 441kcal 蛋白質 16.9g	暑さに負けない俺の ｿｰｽかつ丼（玄米） 酢の物（チリメン） ｴﾈﾙｷﾞｰ 732kcal 蛋白質 29.1g			
夕食	サンマの梅煮 チンゲン菜の塩炒め ちくわ辛子和え ごはん ｴﾈﾙｷﾞｰ 560kcal 蛋白質 25.2g	鮭の塩焼き 人参の金平 お浸し オカカ海苔ご飯 ｴﾈﾙｷﾞｰ 432kcal 蛋白質 27.6g	大きな大きなシューマイ キャベツの中華炒め ３色ナムル ごはん ｴﾈﾙｷﾞｰ 622kcal 蛋白質 21.1g	赤い情熱えびチリ 肉団子と白菜の中華煮 もやしの四川風 ごはん ｴﾈﾙｷﾞｰ 741kcal 蛋白質 33g			

◆◇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。

◆◇　玄米ご飯は健康効果抜群です！　①　◇◆

毎週月・水・木曜日のお昼ご飯に提供させて頂いている、玄米ご飯は、栄養豊富で様々な健康効果が期待できます。

◎　食物繊維が豊富
玄米は白米に比べて食物繊維が“５倍”近く含まれています。現代の食事において食物繊維は推奨量の6～7割程度しか摂取できていない傾向にあり、便秘の原因となっている人も多いです。
そのため主食で食物繊維が補えるのは非常に合理的です。腸をきれいにすることで、お肌がきれいになり、アンチエイジングにもつながります。

◎　ダイエット効果
玄米は白米と比べて腹持ちが良く、ダイエットにも効果的です。
しっかり噛んで食べる事で、少量でも満腹中枢が刺激され、満足感が得られます。
また血糖値の急上昇を防ぐことができ、緩やかに変動するため、太りにくい体を作ります。

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。皆様是非ご賞味ください！