

# 9月 祥水園 野原ダイニング献立表

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

16~22日は敬老週間として、お祝いメニューになっています。  
いつもご利用頂いている皆様へ、日頃の感謝を込めた献立となっております。是非ご賞味下さい  
また、23日は「秋分の日」となっており、秋の食材を使ったメニューです。  
季節の食材で秋を感じてください。

※当日注文が切実  
昼食9時半、夕食13時半

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
鶏照り焼き 茄子のミョウガ煮 ほうれん草の磯部和え	ざっくり2位! 鮭の玉籽 マネズミ 焼き 里芋の炊いたん 居酒屋がら ごはん	わくわくオムカレー ポテトサラダ	カレイのサクサク醤油焼き 大根と揚げの炊いたん お浸し	團長が食べたいねん! 豆腐ハンバーグ 小松菜と揚げの炊いたん 枝豆サラダ ごはん	薬味たっぷり! 豚こまのせご飯(丼) やみつきキュウリ	キャベツ八宝菜 ミートボール 青菜のひじき和え
478kcal 蛋白質 21.5g	640kcal 蛋白質 32.2g	861kcal 蛋白質 24.5g	504kcal 蛋白質 29.1g	532kcal 蛋白質 23.6g	553kcal 蛋白質 25.1g	592kcal 蛋白質 19.6g
カレイの煮付け かに玉の炒り豆腐 もやしと竹輪の辛し和え ごはん	豚しょうが焼き ピーマンとしめじの炒め煮 大根の炊いたん ごはん	焼き鯖 人參の金平 酢の物 オカカ海苔ご飯	とんちの愛した比 揚げ ぜんまいと人參のナムル ミモザサラダ ごはん	鯖の香り味噌焼き ちくわとピーマンの金平 きゅうりとエノキの酢の物 ごはん	枝豆のふくら揚げ 鶏と大根の照り煮 もやしとハムの和え物 ごはん	蒸し鶏のごま味噌ソース つくも煮 うさぐ わかめご飯
480kcal 蛋白質 30.7g	500kcal 蛋白質 23.2g	537kcal 蛋白質 27.3g	637kcal 蛋白質 21.9g	534kcal 蛋白質 24.7g	589kcal 蛋白質 14.2g	632kcal 蛋白質 28.6g
8	9	10	11	12	13	14
柳川風煮 パプリカのツナ炒め 白菜梅和え ごはん	ピリ辛おつまみサンマ 里芋の味噌煮 トマトサラダ	白身魚とベーコンのしょうゆ 白菜と揚げの炊いたん かぶ野菜の炒め物	見た所12位! 焼く ツナ 別に焼き茄子 しめじのナムル	野原めし(玄米焼き肉丼) 白菜とがらの和風おかわり	中華三昧! (春巻き、シューマイ) もやしと卵の炒め物 豆腐サラダ ごはん	鯖の塩焼き じゃが芋そぼろ煮 ちくわ辛子和え
498kcal 蛋白質 18.9g	686kcal 蛋白質 24.1g	517kcal 蛋白質 24.2g	539kcal 蛋白質 21.3g	898kcal 蛋白質 19.2g	534kcal 蛋白質 18.7g	495kcal 蛋白質 25.4g
白身魚のカレー焼き キャベツの豚肉の卵炒め ひじきと青じそのサラダ ごはん	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	やっばいNo.1 焼の唐揚げ 里芋とぜんまいの炊いたん 海苔ジャコサラダ ごはん	揚げない酢豚 大根の炊いたん 春雨サラダ ごはん	白身魚のしらた風 里芋のそぼろ煮 つやつやトマト ごはん	季節先取りクリームシチュー チョレキサラダ ごはん	豚肉のネギ炒め ぜんまいの田舎煮 かにサラダ ごはん
442kcal 蛋白質 26g	488kcal 蛋白質 25.9g	663kcal 蛋白質 35.4g	593kcal 蛋白質 18.2g	478kcal 蛋白質 22.9g	648kcal 蛋白質 18.2g	530kcal 蛋白質 23.2g
15	16	17	18	19	20	21
柳川風煮 インゲンの金平 サツマイモサラダ ごはん	長寿祝いちらし ほうれん草白和え	めでたい! 鯛の塩焼き じゃが芋のそぼろ煮 あげと卵の酢の物 赤飯	グリル風焼き肉! 茄子とみょうがの煮物 三度豆の卵サラダ 玄米ごはん	寿高野豆腐の炊き合わせ 大根のゴマ煮 白菜と桜えびの和え物 玄米ごはん	秋のお祝い天ぷら 冬瓜のカニあんかけ キクラゲ入り紅白なます ごはん	ほっこり頭前煮 ゆばの山椒煮 キャベツのみょうが和え 栗ご飯
621kcal 蛋白質 20.4g	509kcal 蛋白質 23.9g	474kcal 蛋白質 13.5g	799kcal 蛋白質 17.4g	533kcal 蛋白質 20.1g	612kcal 蛋白質 22.5g	558kcal 蛋白質 19.8g
赤魚の味噌煮 茄子ベーコン炒め ちりめんおろし大根 ごはん	天ぷら(エビ、さつま芋、三度豆) 大根のカニあんかけ 白菜のユズ香和え	大根と牛肉のすき煮 ピーマン春雨 ひじきと青じそのサラダ ごはん	豚肉の梅大葉照り焼き キャベツ卵とし 厚揚げのぬた和え ごはん	鮭のムニエル 小松菜と小エビのソテー オクラの酢の物 ごはん	鶏肉のパン粉焼き 肉じゃが大豆 マカロニサラダ ごはん	鯖の梅煮 なすと豚肉のすき焼き風煮 小松菜のなめこ和え ごはん
482kcal 蛋白質 26.5g	636kcal 蛋白質 24.9g	514kcal 蛋白質 14g	560kcal 蛋白質 28.2g	502kcal 蛋白質 29.9g	722kcal 蛋白質 30g	572kcal 蛋白質 26.4g
22	23	24	25	26	27	28
すき焼き風煮 露土佐煮 こまサラダ ごはん	秋の味覚さんまの塩焼き 茄子と挽肉の生妻炒め きのこ青じそのサラダ	ひき肉と野菜の甘味噌炒め定食 キャベツとしめじの煮物 オクラのめんつゆ和え	私の愛したパプリカ きのこグリル 白菜と油揚げの炊いたん 焼き野菜がら 玄米ごはん	鶏のたれ味噌汁 こんにやくの甘辛おかわり ほうれん草のこま和え ごはん	何となく5位!? 野菜とベーコンのがら 黄色いパプリカのきんぴら 卵がら ごはん	鶏の紫煮 かぼちゃの煮物 もやしと竹輪の辛し和え ごはん
514kcal 蛋白質 16.9g	581kcal 蛋白質 22.1g	548kcal 蛋白質 20.1g	623kcal 蛋白質 21.8g	617kcal 蛋白質 23.8g	647kcal 蛋白質 22.3g	589kcal 蛋白質 23.4g
鶏ケチャップ煮 かぼちゃ肉そぼろ もやしのゴママヨサラダ ごはん	秋野菜かき揚げ 小松菜と揚げの炊いたん 三度豆のこま和え ごはん	鯖のみそ煮 里芋と揚げの炊いたん ちくわとピーマンのピリ辛炒め ごはん	俺の純情フリ大根 じゃが芋そぼろ煮 キャベツの塩昆布がら ごはん	風の噂では7位! 炸風豚こま炒め ぜんまいと揚げの炊いたん キャベツとオクラの塩もやしがら ごはん	鮭味噌マヨネーズ さつまいものゴマ煮 ほうれん草とえのきの浸し ごはん	他人煮 ピーマン甘辛煮 ほうれん草とえのきの浸し ごはん
717kcal 蛋白質 29.2g	529kcal 蛋白質 14.9g	648kcal 蛋白質 27.9g	589kcal 蛋白質 25.7g	534kcal 蛋白質 24g	595kcal 蛋白質 27.7g	523kcal 蛋白質 24.2g
29	30					
肉じゃが パプリカのツナ炒め 小松菜こま和え ごはん	アンちゃんのお祝い 豚キムチ丼 やみつきキュウリ					
514kcal 蛋白質 15.1g	486kcal 蛋白質 7g					
サンマの生妻煮 野菜ソテー 青梗菜辛子と和え ごはん	鯖のパン粉焼き ピーマン炒め煮 テリ風ポテトサラダ ごはん					
585kcal 蛋白質 22.8g	680kcal 蛋白質 26.6g					

◆◇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。

◆◇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、あらゆる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!

