



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/>

今月もユニーで栄養満点な新メニューが多数ございます。皆さま是非ご注文下さい！
加り・たんぱく質を表示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。

※当日注文は切※
昼食9時半、夕食13時半

日	月	火	水	木	金	土	
<p>◆◇弁当の価格について◆◇ 【昼】550円 【夕】650円</p> <p>●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。</p>						<p>●赤の習慣●</p> <p>私のハート トマトポーク レタスと大根の和サラダ 人参しりしり</p> <p>ごはん</p> <p>ごはん 473kcal 蛋白質 20.3g フライドサーモン 小松菜と揚げの炊いたん トマトサラダ ごはん</p> <p>ごはん 504kcal 蛋白質 26.7g ごはん 553kcal 蛋白質 20.1g</p>	2
<p>3</p> <p>ポークピカタ 高野豆腐とひじきの煮物 きゃべつの胡麻和え</p> <p>4</p> <p>大きなコロッケ 白菜と揚げの炊いたん 酢の物(わかめ)</p> <p>5</p> <p>だいたい11位! サクサク甘辛チキン ほうれん草と人参の浸し 里芋のわさびマヨサラダ</p> <p>6</p> <p>本気の粗挽きハンバーグ ポテトフライ 人参マヨネーズサラダ</p> <p>7</p> <p>和風ネギオムレツ 酢の物(えのき、キュウリ) フロッキーの塩マヨ和え</p> <p>8</p> <p>たぶん2位!? フルコギ豚肉炒め 塩昆布きゅうり 白菜とベーコンのサラダ わかめご飯</p> <p>9</p> <p>鶏の紫蒸 じゃが芋のそぼろ煮 豆腐サラダ</p>	<p>10</p> <p>サンマの生姜煮 加子ベーコン炒め ほうれん草の3色和え</p> <p>11</p> <p>甘辛豚バラととろろ卵丼 和風ピクルス</p> <p>12</p> <p>大好評! 鮭のマヨポン ホイル焼きが食べた〜い! ぜんまいの煮物 もみうり ごはん</p> <p>13</p> <p>出来れば3位 ミラノ風ロカツ カラフルサラダ ポテトサラダ ごはん</p> <p>14</p> <p>白身魚とベーコンの揚げしょうゆ 白菜と揚げの炊いたん かぶ野菜の炒め物</p> <p>15</p> <p>フィッシュ&チップス (白身魚のフライとポテト) 里芋の揚げ出し やみつきキュウリ ごはん</p> <p>16</p> <p>豚肉のすき煮 じゃが芋の卵炒め ひじきと枝豆のサラダ ごはん</p>	<p>17</p> <p>豆腐と鶏肉のみそ煮 ピーマンと竹輪のきんぴら 小松菜のわさび和え</p> <p>18</p> <p>ざっくり27位!? 鮭ときのこのマカロニグラタン ごぼうの塩きんぴら エビと柿のネギマヨ醤油 ごはん</p> <p>19</p> <p>豚小間竜田の にんにく甘酢だし 焼きキノコのしめじ ピクルス ごはん</p> <p>20</p> <p>鯖のパン粉焼き ポテトサラダ コボウサラダ ごはん</p> <p>21</p> <p>噂だとい3位 包み焼きハンバーグ 和風ポトフ チョレキサラダ ごはん</p> <p>22</p> <p>よだれ鶏の黒ゴマサラダ ぜんまいの炊いたん ひじきサラダ ごはん</p> <p>23</p> <p>キャベツ八宝菜 ひき肉と豆腐のニラ炒め 大根の柚子サラダ ごはん</p>	<p>24</p> <p>牛すじカレー ビーンズサラダ</p> <p>25</p> <p>ポテマヨバーグ トマトサラダ グリルサラダ(茹で卵のせ)</p> <p>26</p> <p>アンコール! 豚小間と野菜のよせ揚げ じゃこキュウリ キノコ温奴 ごはん</p> <p>27</p> <p>鶏肉とさつま芋の マスタードマヨレ きのこカレー ハフ切の炒め ごはん</p> <p>28</p> <p>スペイン風オムレツ 里芋と揚げの炊いたん かまぼことキノコの醤油バター ごはん</p> <p>29</p> <p>楽しそうじゃない? オムハヤシ フロッキーのオカマヨサラダ ごはん</p> <p>30</p> <p>柳川風煮 パブリカのツナ炒め キャベツサラダ ごはん</p>				

◆◇ 食材の色に注目! 習慣メニューについて ◆◇
毎週金曜日は、食材の色に着目した「習慣」メニューになっています。
今回は、「黒の習慣」の食材についてご紹介させて頂きます。

◎ 黒い色の食材

黒豆・黒ごま・海苔・わかめ・ごぼう・そばなどといった「黒色」の食べ物には、アントシアニンという物質を多く含むことが多いです。
アントシアニンは、老化の原因である活性酸素を中性化し、酸化を防止する効果があります。ブルーベリーにも多く含まれる物質として知られています。
「黒色」の食べ物を積極的に普段の食事に取り入れることによって、老化を防止し、目の疲れを和らげて視力も保護してくれる効果が期待できます。

今月の「黒の習慣」メニューは 11月22日です。皆様是非ご賞味ください!

