



祥水園 野原ダイニング献立表 2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※
昼食9時半、夕食13時半

今月もユニーク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！
2月3日の節分では、大好評の野原ダイニング 特製の恵方巻きを販売させていただきます。
1本1本 まごころ込めて巻かせて頂いております。
恵方巻きのみでも販売しておりますので、皆様是非ご注文下さい！

日	月	火	水	木	金	土
◆◇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。						
昼食	1 カフェ風ハヤシライス 白菜のゴママヨサラダ ごはん たんぱく質 573kcal 蛋白質 14.6g					
夕食	さんまの塩焼き 鮭の卵とし チンゲン菜のゴマ和え ごはん たんぱく質 624kcal 蛋白質 29.8g					
昼食	2 豚肉赤みそ炒め 白菜と油揚げの煮物 ビーンズサラダ ごはん たんぱく質 549kcal 蛋白質 22.3g	3 縁起を担ぐ！ 恵方巻き お浸し 福豆 たんぱく質 513kcal 蛋白質 17.4g	4 堂々1位！ トマトポーク じゃがいもと大根の和サラダ 人参しりしり ごはん たんぱく質 477kcal 蛋白質 20.5g	5 エビのフリッター ピリ辛マヨネーズ 里芋と揚げの炊いたん ほうれん草のお浸し 玄米ごはん たんぱく質 710kcal 蛋白質 30.1g	6 園長が食べたいねん！ 和風ハンバーグきのこソース じゃがいもクリーム煮 ブロッコリーとトマトのサラダ 玄米ごはん たんぱく質 723kcal 蛋白質 23.7g	7 人参とゴボウのオムレツ 白菜と豚肉の煮物 豆腐とトマトの梅サラダ ごはん たんぱく質 488kcal 蛋白質 15.4g
夕食	親子煮 ピーマン甘辛煮 三度豆の味噌和え ごはん たんぱく質 522kcal 蛋白質 22.1g	いわしのフライ しらす菜の煮つけ 大豆サラダ 麦ご飯 たんぱく質 793kcal 蛋白質 24.4g	みんな大好き！鶏の唐揚げ 白菜の煮浸し ポテトサラダ ごはん たんぱく質 721kcal 蛋白質 33.4g	うちの酢豚 チンゲン菜のオムレツ炒め ハムサラダ ごはん たんぱく質 567kcal 蛋白質 21.4g	寒くて食べたいねん！ いっしょのチンゲン菜 南瓜の煮物 エビとわかめの酢の物 ごはん たんぱく質 591kcal 蛋白質 22.9g	具材のチンゲン菜 お浸し ミモザサラダ たんぱく質 588kcal 蛋白質 17.2g
昼食	9 お袋の味噌のみそ煮 キャベツとパプリカの卵炒め ひじきと青じそサラダ ごはん たんぱく質 609kcal 蛋白質 28.8g	10 密かにNo.1! すき焼き料温玉乗せ(玄米) 酢の物(チリメン) たんぱく質 538kcal 蛋白質 26.3g	11 鮭の塩焼き 卵焼き インゲンと人参の金平 ほうれん草のこま和え たんぱく質 462kcal 蛋白質 28.6g	12 おいしかったな～ ミソ風～ロカツ 白菜と油揚げの炊いたん 大根のカラフルサラダ たんぱく質 622kcal 蛋白質 31.7g	13 寒さをぶっ飛ばせ！ 豚小腸ステーキのスタミナ焼き 小松菜と揚げの炊いたん キャベツサラダ たんぱく質 686kcal 蛋白質 28.4g	14 ハッピーバレンタイン♡ ハートのコロケ 菜の花の卵とし 大根の柚子サラダ ハートチョコ たんぱく質 921kcal 蛋白質 18.6g
夕食	豚肉の柳川風煮 露土佐煮 春菊としめじの和え物 ごはん たんぱく質 494kcal 蛋白質 21.7g	鮭のパン粉焼き ピーマンの詰め煮 コールスローサラダ ごはん たんぱく質 617kcal 蛋白質 25.1g	ほっこりおでん ふきのおかか和え ごはん たんぱく質 616kcal 蛋白質 29.1g	縁の南蛮漬 ぜんまいの炊いたん もやし胡麻和え ごはん たんぱく質 599kcal 蛋白質 27.3g	ちよっと変わった和風ポトフ チンゲンサイ辛子煮 ごはん たんぱく質 481kcal 蛋白質 21.1g	肉じゃが パプリカのツナ炒め キャベツのゴママヨサラダ たんぱく質 605kcal 蛋白質 17.4g
昼食	16 鶏の紫煮 つくも煮 カボチャサラダ(ツナ) ごはん たんぱく質 690kcal 蛋白質 25.7g	17 大盛がお勧め！ 茄子と豚肉の焼きチーズカレー チョレギサラダ たんぱく質 913kcal 蛋白質 32.1g	18 シッポまで食べられる エビフライ 大根とツナの炊いたん 法蓮草のなめこ和え ごはん たんぱく質 581kcal 蛋白質 20.6g	19 安定の人気 鮭のマヨボンオイル焼 ぜんまいの煮物 もみうり 玄米ごはん たんぱく質 570kcal 蛋白質 28.7g	20 お弁当のきのこの味噌カツ ごぼうの塩きんぴら カラフルサラダ たんぱく質 616kcal 蛋白質 34g	21 ピーマンの手まり揚げ ジャーマンポテト チンゲンサイ辛子煮 たんぱく質 748kcal 蛋白質 28g
夕食	高野豆腐卵とし 牛肉野菜炒め カニカマの酢の物 ごはん たんぱく質 492kcal 蛋白質 21g	焼き鯖 イリキとパプリカの味噌和え 酢の物(わかめ) ごはん たんぱく質 518kcal 蛋白質 26.1g	肉じゃが 白菜とカニカマの煮物 3色ナムル ごはん たんぱく質 477kcal 蛋白質 14.7g	あえて煮る 五目ちらし寿司 ほうれん草とえのきの浸し たんぱく質 489kcal 蛋白質 15.8g	ひろす(がんも)の炊いたん 酢の物(チリメン) 大根ご飯 たんぱく質 540kcal 蛋白質 34.7g	たんぱく質 589kcal 蛋白質 18.2g
昼食	23 鶏ケチャップ煮 豆腐の卵とし 春雨サラダ たんぱく質 684kcal 蛋白質 29.1g	24 園長が食べたいねん！パート2 豚の甘辛炒めのせ ネギガーリックライス(玄米) にんじんとかぶりのごま味噌和え たんぱく質 878kcal 蛋白質 29g	25 だいたい1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 たんぱく質 596kcal 蛋白質 23.9g	26 小エビとじゃがの揚げ 牛肉とじゃがの炒め煮 酢の物 たんぱく質 592kcal 蛋白質 21.3g	27 肉団子のトマト煮 白菜の炊いたん パプリカのサラダ たんぱく質 623kcal 蛋白質 24.8g	28 白身魚のトマト風 白菜と揚げの炊いたん つやつやトト たんぱく質 459kcal 蛋白質 22.6g
夕食	豚肉のすき煮 菜の花のバター炒め もやし大葉土佐和え ごはん たんぱく質 507kcal 蛋白質 22.5g	野菜たっぷり海鮮野菜炒め 糸コン金平 サツマイモサラダ ごはん たんぱく質 478kcal 蛋白質 14.5g	パリッと春巻 カニかまの卵とし ブロッコリーの塩マヨ和え ごはん たんぱく質 508kcal 蛋白質 14.2g	鮭のかりかり焼きめんつゆバター 小松菜と揚げの炊いたん 3色ナムル ごはん たんぱく質 516kcal 蛋白質 27.7g	サバ缶でサバじゃが インゲンの金平 トマトマリネサラダ ごはん たんぱく質 479kcal 蛋白質 15.7g	チキンカツ 大根の炊いたん 里芋の健康サラダ たんぱく質 535kcal 蛋白質 25.9g

◆◇ 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、「黄の習慣」の食材についてご紹介させていただきます。

◎ 黄色の食材

黄色の食べ物には、バナナ・さつまいも・かぼちゃ・ニンジン・じゃがいも・とうもろこし・オレンジなどといったものがあります。
黄色の食べ物には、βカロチンやルテインなどといった栄養素がたくさん含まれており、βカロチンは腸で吸収されるとビタミンAに変わるので、皮膚や粘膜の元となり強い抗酸化力での体の老化や紫外線などの酸化ダメージから守ってくれます。
目の健康にも良いといわれているビタミンAを豊富に取り入れることができる黄色の食べ物ですが、含まれているβカロチンは食品のみから取り入れることができるようになっているので、普段から意識して黄色の食べ物を摂取していくことが重要です。

今月の「黄の習慣」メニューは 2月7日です。皆様是非ご賞味ください！

