



3月 祥水園 野原ダイニング献立表
3月



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

今月もユニークで栄養満点な新メニューが多数ございます。
野原ダイニングのオリジナル料理「野原サムゲタン」がお勧めです。皆さま是非ご注文下さい！
3月3日のひな祭りでは、野原ダイニング「特製の「ひな祭りちらし寿司」を販売させていただきます。
ひな祭り限定の豪華ちらし寿司となっております。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
1	2	3	4	5	6	7
鶏ケチャップ煮 切干し大根と竹輪の煮物 カボチャサラダ (ツナ)	鮭ときのこのマカロニグラタン ごぼうの塩きんぴら 大根の柚子サラダ	ひな祭りちらし寿司 菜の花のお浸し	シードと黒きくらげの中華炒め しめじとマイタゲのソテー ひじきサラダ	2月2位！園長が食べたいねん！ 豆腐ハバーク 白菜と揚げの炊いたん ビーンズサラダ	●黒の習慣● 野原サムゲタン 小松菜と海苔のナムル	豚肉の柳川風煮 いんげんのバターソテー 菜の花のからし和え
ごはん 11kcal 蛋白質 25.5g	玄米ごはん 11kcal 蛋白質 34.3g	ごはん 11kcal 蛋白質 18.6g	玄米ごはん 11kcal 蛋白質 18.5g	玄米ごはん 11kcal 蛋白質 24.9g	黒豆ごはん 11kcal 蛋白質 35.8g	ごはん 11kcal 蛋白質 20.9g
肉じゃが ピーマン甘辛煮 白菜のユス香和え	びっくり30位 ハハリ照り焼き弁当 チンゲン菜のソテー 3色ナムル	彩あざやかミートローフ 小松菜と揚げの炊いたん 白菜のゴママヨサラダ	プルコギ風豚肉炒め テリ風ポテトサラダ 白菜とエビのネギマヨ醤油	鶏のハーベキューだれプレート キャベツと薩摩揚げの炊いたん やみつきキュウリ	鯖のみぞ煮 黒きくらげ入りチャブチエ ほうれん草としめじのお浸し	牛肉の味噌炒め 豚の卵とし 小松菜の梅じやこ和え
ごはん 11kcal 蛋白質 18.3g	ごはん 11kcal 蛋白質 20.7g	ごはん 11kcal 蛋白質 27.4g	ごはん 11kcal 蛋白質 23.7g	ごはん 11kcal 蛋白質 23.6g	ごはん 11kcal 蛋白質 27.0g	ごはん 11kcal 蛋白質 28.0g
8	9	10	11	12	13	14
豆腐と鶏肉のみぞれ煮 キャベツの卵炒め 白菜サラダ	和風ネギオムレツ しる菜と揚げの炊いたん 塩昆布きゅうり わかめご飯 (玄米)	大好評！サンマの蒲焼弁当 ピマとしめじの炒めサラダ	こってりお加-弁当 白菜と薩摩揚げの炊いたん 茹でたまごと茹で卵の辛子醤油 玄米ごはん	密かにNo1！ 玄米すき焼き丼 (温玉乗せ) 酢の物 (チリメン)	●黄の習慣● 春野菜の卵焼き 大根と豚バラの甘辛煮 法蓮菜とコーンのマヨポンサラダ ごはん	俺のハート ビーフシチュー ブロッコリーサラダ 野菜の米粉パン
11kcal 蛋白質 22g	11kcal 蛋白質 18.7g	11kcal 蛋白質 22g	11kcal 蛋白質 33.3g	11kcal 蛋白質 28.8g	11kcal 蛋白質 17.5g	11kcal 蛋白質 13.6g
豚肉のネギ炒め つくも煮 もやし大葉土佐和え	鮭の塩焼き 大根と薩摩揚げの煮物 コボウと牛肉のきんぴら ごはん	豚肉のめんつゆ玉ねぎ炒め Iリク とA-3のれん醤油 マカロニサラダ ごはん	骨まで食べれるイワシのゆがき 南瓜の含め煮 IリクとAのれんの酢の物 ごはん	鯖のパン粉焼き ピーマンの含め煮 キャベツと大根の和サラダ ごはん	鶏の唐揚げ 黄パプリカのピクルス 白菜と桜えびの和え物 ごはん	さんまの塩焼き チンゲン菜と小エビの塩炒め かにサラダ ごはん
11kcal 蛋白質 25.2g	11kcal 蛋白質 28.5g	11kcal 蛋白質 26.4g	11kcal 蛋白質 22.9g	11kcal 蛋白質 23.4g	11kcal 蛋白質 31.0g	11kcal 蛋白質 24.7g
15	16	17	18	19	20	21
他人煮 もやしソテー 三度豆の味噌和え	敬子コック長おすめ！ ナスのミートグラタン チンゲンサイとかにカマ卵とし 豆腐とキュウリの梅ごまサラダ 玄米ごはん	具材丁 0おふるく加- ミモザサラダ	やっぱり大好き 鮭のマヨポンホール焼き ぜんまいの煮物 もみり 玄米ごはん	みんな大好き！ エビフライ キャベツの洋風煮 マカロニ卵サラダ 玄米ごはん	●赤の習慣● 2月堂々1位！ トマトボーク ブロッコリーの塩マヨ和え 人参しりしり ごはん	お肉屋さんのコロック キャベツの卵とし 大根サラダ ごはん
11kcal 蛋白質 22.2g	11kcal 蛋白質 18g	11kcal 蛋白質 17g	11kcal 蛋白質 28.7g	11kcal 蛋白質 23g	11kcal 蛋白質 21.7g	11kcal 蛋白質 15.5g
赤魚の味噌煮 チンゲン菜とエビの煮物 ちくわ辛子和え	えび手打 肉団子と白菜の中華煮 もやしの中巻サラダ	焼き鯖 牛肉当座煮 酢の物 (わかめ)	豚バラ肉のガーリックバター醤油丼 パプリカのピクルス	肉豆腐 ピーマンと竹輪のきんぴら ほうれん草の3色和え 大根ご飯	定番鮭の塩焼き 卵焼き きんぴらごぼう 小松菜のなめこ和え 大根ご飯	親子煮 菜の花ソテー カニカマの酢の物 ごはん
11kcal 蛋白質 27.4g	11kcal 蛋白質 30.5g	11kcal 蛋白質 28.4g	11kcal 蛋白質 20.2g	11kcal 蛋白質 23.7g	11kcal 蛋白質 26.4g	11kcal 蛋白質 22.4g
22	23	24	25	26	27	28
豚肉のすき煮 ゴボウの彩り金平 もやしのゴママヨサラダ	ルッコラを応援！ 焼き肉丼 (玄米) 大根の甘酢サラダ	洋食屋さんのお加- デミソースかけ 豆腐サラダ	鮭の吉野揚げ 切干し大根煮物 やみつきならキャベツ	園長が食べたいねん！パート2 ミラノ風カツ カラフルサラダ ポテトサラダ 玄米ごはん	●緑の習慣● ブロッコリーと ペーコンのグラタン 小松菜と揚げの炊いたん コールスローサラダ ごはん	牛肉と大根のとて煮風 パプリカのツナ炒め 菜の花のゴマ和え ごはん
11kcal 蛋白質 19.9g	11kcal 蛋白質 15.4g	11kcal 蛋白質 30g	11kcal 蛋白質 25.5g	11kcal 蛋白質 30.7g	11kcal 蛋白質 19.2g	11kcal 蛋白質 18.6g
サンマの生姜煮 じゃが芋そぼろ煮 キャベツとひじきのサラダ ごはん	八宝菜 ピーマン春雨 青梗菜辛子和え ごはん	鯖の塩焼き 筑前煮 (里芋) キュウリとエノキの酢の物 路の炊き込みご飯	すき焼き煮 温玉乗せ 鶏土佐煮 酢の物 ごはん	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	ポパイとオリーブの煮してカレー やみつきキュウリ	豚肉ときのこの味噌炒め 小松菜の卵とし マカロニサラダ ごはん
11kcal 蛋白質 24.2g	11kcal 蛋白質 19.3g	11kcal 蛋白質 31.6g	11kcal 蛋白質 30.8g	11kcal 蛋白質 15.7g	11kcal 蛋白質 14g	11kcal 蛋白質 25g
29	30	31				
鶏の紫煮 かぼちゃ肉そぼろ 春雨サラダ	カレイの煮付け もやしと竹輪の辛し和え 酢の物 (わかめ) がっつり肉メシ (玄米)	チキンカツ 大根の炊いたん 里芋の健康揚げ ごはん				
11kcal 蛋白質 26.9g	11kcal 蛋白質 32g	11kcal 蛋白質 26.9g				
豆腐と豚肉の卵とし インゲンと竹輪の金平 きゃべつこの胡麻和え ごはん	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	中華三昧 (シューマイ・春巻き) チンゲン菜のガーリック炒め 春雨ごま酢 ごはん				
11kcal 蛋白質 23.1g	11kcal 蛋白質 27.1g	11kcal 蛋白質 20.7g				

◆◇ 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いただきます。

◎ 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、3月6日です。昼食は、野原ダイニングオリジナルの「野原サムゲタン」です。ショウガ、ネギ、クコの実、ナツメ等の薬効のある食材と手羽先をじっくり煮込んだ体がも元気になる薬膳料理です。皆様是非ご賞味ください！