



祥水園 野原ダイニング献立表

4 月



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

※当日注文は切※
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。
エネルギー・タンパク質を表示させて頂いております。毎日の栄養管理にお役立て下さい。
昼食で好評いただいている玄米ご飯が、今月より夕食にも登場！
毎週火・金曜日の夕食にご用意致します。
玄米ご飯の健康効果は下に記載しておりますので、ぜひご覧下さい！

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
朝食			鮭ときのこの柚子胡椒 バターホイル焼 小松菜と揚げの炊いたん なすのかりかりじゃこペーコン 玄米ごはん	煮込みハンバーグ温玉のせ 里芋と揚げの炊いたん ひじきサラダ 玄米ごはん	ひき肉とかぼちゃの重ね焼き 舞茸とペーコンのソテー キャベツチョレギ ごはん	赤魚の味噌煮 路とちくわの金平 カボチャサラダ(ツナ) ごはん
夕食			お告いで ひき肉じゃが 竹輪のびりから煮 わかめとキュウリの酢の物 ごはん	黒きくらげ入り海鮮炒め ピーマンとペーコンのソテー なます ごはん	もやしつくね こんにゃくの炊いたん エリンギのねぎバター醤油 玄米ごはん	鶏の紫煮 大根の柚子味噌煮 もやしのゴママヨサラダ ごはん
			ごはん	ごはん	玄米ごはん	ごはん
			520kcal 蛋白質 15.2g	419kcal 蛋白質 14.7g	562kcal 蛋白質 19.0g	654kcal 蛋白質 26.4g
5	6	7	8	9	10	11
朝食	肉じゃが 白菜と柚子の味噌煮 もやし中華和え ごはん	これで決まり! 豚こまステーキの味噌焼き こんにゃくのピリ辛炒め もやしとピーマンのナムル 玄米ごはん	さばの塩焼き ねぎボン酢だれ エノキとチンゲン菜の炊いたん 里芋の健康サラダ ごはん	豚バラうまだれ ぜんまいと揚げの炊いたん もやしと竹輪の辛し和え 玄米ごはん	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 玄米ごはん	鶏肉と茄子のピリ辛炒め ぶきのオカカ煮 にんじんと枝豆の白和え ごはん
夕食	豚肉ときのこの味噌炒め 大根と薩摩揚げの煮物 キャベツサラダ ごはん	鯖の香味みそ焼き 人参しりしり きゅうりとささ身の塩だれ ごはん	チキンカツ 大根の炊いたん ほうれん草のごま和え ごはん	まだ食べたいねん! ほっこりおでん ぶきのおかか和え ごはん	さんまの塩焼き 厚揚げ野菜炒め ポテトサラダ ごはん	鶏ケチャップ煮 ピーマンと竹輪のきんぴら 春菊としめじの和え物 ごはん
	577kcal 蛋白質 18.1g	663kcal 蛋白質 28.1g	606kcal 蛋白質 25.2g	741kcal 蛋白質 23.1g	506kcal 蛋白質 15.3g	585kcal 蛋白質 25.7g
	614kcal 蛋白質 21.3g	548kcal 蛋白質 29.7g	727kcal 蛋白質 26.4g	616kcal 蛋白質 29.1g	683kcal 蛋白質 25.3g	531kcal 蛋白質 14.4g
12	13	14	15	16	17	18
朝食	牛肉と大根のどて煮風 鶏土佐煮 もやしと竹輪の辛し和え ごはん	シッポまで食べられる! えびフライ 大根とツナの炊いたん 法蓮草のなめこ和え 玄米ごはん	おかけさまで6周年! 赤字覚悟の焼き肉が 小松菜と厚揚げの煮浸し 大根のカラフルサラダ 感謝のお赤飯 玄米ごはん	ピーマンの手まり揚げ ジャーマンポテト チンゲンサイ辛子和え 玄米ごはん	照り鶏のピリ辛南蛮だれ しめじとインゲンのソテー 南瓜サラダ 玄米ごはん	鯖の塩焼き 牛肉野菜炒め ブロッコリーサラダ ごはん
夕食	さんまの塩焼き グリンピースの卵とじ シラスあえ ごはん	肉しゅうまい 白菜とカニカマの煮物 3色ナムル ごはん	ケイコのおすすめ珍南蛮 ひろうす(がんも)の煮物 やみつぎキュウリ 玄米ごはん	焼き鯖 Iijig とべーの味噌醤油 酢の物(わかめ) 大根めし ごはん	エビのフリッターピリ辛マヨ 里芋と揚げの炊いたん ほうれん草とえのきの浸し 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 玄米ごはん
	604kcal 蛋白質 22.2g	500kcal 蛋白質 18g	588kcal 蛋白質 17g	570kcal 蛋白質 28.7g	717kcal 蛋白質 23g	537kcal 蛋白質 21.7g
	616kcal 蛋白質 27.5g	480kcal 蛋白質 14.9g	653kcal 蛋白質 30.2g	528kcal 蛋白質 26.8g	707kcal 蛋白質 29g	533kcal 蛋白質 20g
19	20	21	22	23	24	25
朝食	キャベツハ宝菜 じゃが芋そぼろ煮 三度豆の味噌和え ごはん	鮭の塩焼き いんげんとペーコンの卵炒め なす貝割りサラダ ごはん	豚こま天ぷら 大根と揚げの炊いたん 春雨と黒きくらげのごま酢和え ごはん	豆腐と玉ねぎのハンバーグ 菜の花とペーコンのバター炒め つやつやトマトのサラダ 玄米ごはん	おふくろの味 鯖のみそ煮 里芋の炊いたん もやしとかのこまマヨ和え 玄米ごはん	これを丼にするんかい! でもオムライス ジャーマンサラダ添え ごはん
夕食	親子煮 里芋と揚げの炊いたん 春雨サラダ ごはん	豚しょうが焼き定食 ごはん人参のきんぴら パプリカのピクルス ごはん	お袋の味わしのショウガ煮 かき揚げ きのこのサラダ 玄米ごはん	中華三昧! チンジャオロース 肉しゅうまい ひじきと枝豆の中華サラダ ごはん	鶏肉の柔らかスティック揚げ きんぴらごぼろ 茹で卵とアボカドの加工風サラダ ごはん	やっぱり大好き! 鮭のマヨボンボイル焼き ぜんまいと揚げの炊いたん もみうり 玄米ごはん
	662kcal 蛋白質 20.9g	502kcal 蛋白質 20.9g	652kcal 蛋白質 29g	591kcal 蛋白質 22.3g	648kcal 蛋白質 26.1g	570kcal 蛋白質 28.2g
26	27	28	29	30		
朝食	肉豆腐 大根と揚げの煮物 菜の花のごまあえ ごはん	白身魚のいすろし風 白菜と揚げの炊いたん つやつやトマト 玄米ごはん	グリル風カレー グリーンサラダ ごはん	鮭の塩焼き 卵焼き インゲンと人参の金平 ほうれん草の浸し 日の丸弁当(玄米) ごはん	アサが食べたい! すき焼酎温玉のせ(玄米) ミックスビーンズサラダ ごはん	
夕食	鯖の塩焼き じゃが芋とほうろ煮 白菜とえびの和え物 ごはん	みんな大好き鶏の唐揚げ 小松菜と揚げの炊いたん マカロニサラダ ごはん	カレーの煮付け もやしと竹輪の辛し和え 酢の物(わかめ) 玄米ごはん	ササミのパンパンソース 里芋と揚げの炊いたん 豆腐わかめサラダ ごはん	和風ネギオムレツ こんにゃくのオカカ煮 ごぼうサラダ ごはん	
	488kcal 蛋白質 26.2g	721kcal 蛋白質 34.7g	418kcal 蛋白質 25.3g	548kcal 蛋白質 29.4g	731kcal 蛋白質 16.5g	

◆◇ 玄米ご飯は健康効果抜群です! ◇◇

玄米ご飯は、栄養豊富で様々な健康効果が期待できます。

- ⑥ 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。

- ⑦ 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。しっかりと噛んで食べる事で、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。

