



祥水園 野原ダイニング献立表

7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。
野原ダイニングのインスタグラムに載せておりますので是非ご覧ください！
玄米ご飯は、昼食が月・水・木の週3回、夕食が火・金の週2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！
皆様のご注文をお待ちしております！

※当日注文のみ切※
昼食9時半、夕食13時半

	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3 ●緑の習慣●	4
昼食				あなたのために！ 豚小間肉・きのこの炊き焼き 小松菜と揚げの炊いたん キャベツサラダ 玄米ごはん	チキンカツ 爽やかレモン添え 焼き茄子 コールスローサラダ 玄米ごはん	いつもおなじみ ピーマンの手まり揚げ ぜんまいと揚げの炊いたん インゲンの梅肉和え ごはん	鯖のみそ煮 茄子と挽肉の生姜炒め カニがまの酢の物 ごはん
夕食				黒きくらげ入り海鮮炒め 切干し大根の煮つけ わかめ酢の物 ごはん	さんまの塩焼き 肉じゃが大豆 しめじとチンゲン菜のごま和え ごはん	ごはん ポパイとオリーブの 愛してカレー(玄米) やみつぎキュウリ	ごはん 豚肉の柳川風煮 ピーマンと竹輪のきんぴら 三度豆のサラダ
				ごはん 玄米ごはん	ごはん 玄米ごはん	ごはん 玄米ごはん	ごはん 玄米ごはん
				ごはん 玄米ごはん	ごはん 玄米ごはん	ごはん 玄米ごはん	ごはん 玄米ごはん
昼食	5 牛肉とかぼちゃの 野菜炒め 里芋の洋風煮 しそ風味サラダ ごはん	6 シンプルに！ 鮭の塩焼き 牛肉当座煮 ナスの田楽 3色ナムル 玄米ごはん	7 七夕祭り！セタコロッケ キャベツ卵とじ ひじきと枝豆のサラダ ごはん	8 枝豆入り初夏のかき揚げ 厚揚げと子芋の炊いたん 春雨ごま酢 玄米ごはん	9 團長が食べたいねん！-ト① 洋食屋さんのオムライス デミソースかけ 豆腐サラダ ごはん	10 ●夏の習慣● 私の夏の思い出 ホワイトグラタン えのき巻とパ・コソのソテー ア・ウツリ-のミモザサラダ ごはん	11 サンマの生姜煮 チンゲン菜と小エビのソテー ポテトサラダ ごはん
夕食	高野豆腐卵とじ ハブリカのツナ炒め 小松菜ごま和え ごはん	夏に負けない！ 豚の生姜焼き ナスの田楽 わかめ酢の物 ごはん	七夕巻 チキンロール こんにゃくのピリ辛炒め マカロニサラダ 玄米ごはん	さっぱりと鯖の梅煮 ごぼうのひき肉炒め えんどうの卵とじ ごはん	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 ほうれん草とえのきの浸し ごはん	肉豆腐 もやしと竹輪の胡麻和え もみうり 玄米ごはん	親子煮 もやしと竹輪の胡麻和え 茄子のごま和え ごはん
	ごはん 玄米ごはん	ごはん 玄米ごはん	ごはん 玄米ごはん	ごはん 玄米ごはん	ごはん 玄米ごはん	ごはん 玄米ごはん	ごはん 玄米ごはん
	ごはん 玄米ごはん	ごはん 玄米ごはん	ごはん 玄米ごはん	ごはん 玄米ごはん	ごはん 玄米ごはん	ごはん 玄米ごはん	ごはん 玄米ごはん
昼食	12 牛肉と大根のどて煮風 小松菜と竹輪の煮びたし ブロッコリーのおかかマヨあえ ごはん	13 團長が食べたいねん！-ト② ミラノ風-ロカツ フロッキーのコンソメ煮 カラフルサラダ 玄米ごはん	14 マヨボンの妹分！ とろとろ鮭のみそマヨチーズ 里芋の炊いたん ほうれん草の3色和え ごはん	15 涼風散らし寿司 なめこのおろしあえ ごはん	16 味一番！ 豚の南蛮漬け ぜんまいの炊いたん 竹輪の辛し和え 玄米ごはん	17 ●黒の習慣● 俺の青春 茄子のミートグラタン ひじきの炊いたん チョレギ海苔サラダ ごはん	18 豚肉の梅大葉照り焼き 切干し大根煮物 ごまサラダ ごはん
夕食	白身魚のフライ ピーマンと南瓜のきんぴら あげと卵の酢の物 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	定番の鶏唐揚げ 大根と厚揚げの炊いたん やみつぎトマト 玄米ごはん	白身魚の炊き合わせ 白菜と揚げの炊いたん やみつぎキュウリ ごはん	牛すじカレー カラフルマリネサラダ ごはん	鯖の塩焼き ごぼうとこんにゃくの炊いたん ほうれん草の黒ごま和え しめじと揚げの炊込みご飯(玄米) ごはん	肉じゃが 小松菜と揚げの炊いたん もやしとキュウリの酢の物 ごはん
	ごはん 玄米ごはん	ごはん 玄米ごはん	ごはん 玄米ごはん	ごはん 玄米ごはん	ごはん 玄米ごはん	ごはん 玄米ごはん	ごはん 玄米ごはん
	ごはん 玄米ごはん	ごはん 玄米ごはん	ごはん 玄米ごはん	ごはん 玄米ごはん	ごはん 玄米ごはん	ごはん 玄米ごはん	ごはん 玄米ごはん
昼食	19 鯖のマヨネーズ焼き かぼちゃのそぼろ煮 ほうれん草のツナサラダ ごはん	20 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 玄米ごはん	21 土用丑の白 うまき 厚揚げ野菜炒め ひじき三杯酢 ごはん	22 夏の思い出を作ろう！ エビフライ きんぴらごぼう マカロニナムサラダ 玄米ごはん	23 海辺の君をグット！ がっつりチャーハン もやしとキュウリの酢の物 ごはん	24 ●黄の習慣● 團長が食べたいねん！-ト③ ピピンパチ コーン入りポテトサラダ ごはん	25 チキンピカタ 白菜と薩摩揚げの煮浸し 枝豆サラダ ごはん
夕食	鶏がチャップ煮 キャベツの洋風煮 白菜のゴママヨサラダ ごはん	夏に食べたい 冷やしおでん 茄子のごま和え ごはん	土用丑の日柳川煮 もやしとベーコンのソテー とうがんのオカカ和え 玄米ごはん	チキンピカタ つくも煮 小松菜の梅じゃこ和え ごはん	カレーの煮付け 大根の洋風煮 カボチャサラダ ごはん	ごはん スペイン風オムレツ 白菜の柚子煮 やみつぎキュウリ 玄米ごはん	ごはん サンマの梅煮 ジャーマンポテト 小松菜辛子と和え ごはん
	ごはん 玄米ごはん	ごはん 玄米ごはん	ごはん 玄米ごはん	ごはん 玄米ごはん	ごはん 玄米ごはん	ごはん 玄米ごはん	ごはん 玄米ごはん
	ごはん 玄米ごはん	ごはん 玄米ごはん	ごはん 玄米ごはん	ごはん 玄米ごはん	ごはん 玄米ごはん	ごはん 玄米ごはん	ごはん 玄米ごはん
昼食	26 赤魚の煮付け 厚揚げ野菜炒め なます ごはん	27 あっさり 豆腐と玉ねぎのハンバーグ ズ・オ・コト・パ・コソのバター炒め つやつやトマトのサラダ 玄米ごはん	28 グリル風夏野菜カレー グリーンサラダ ごはん	29 私の好きなフライドサーモン 小松菜と揚げの炊いたん トマトサラダ 玄米ごはん	30 暑さに負けない俺の ソースかつ定食 大根とさつま揚げのゴマ煮 酢の物(チリメン) 玄米ごはん	31 ●赤の習慣● 完熟トマトの カフェ風ハヤシライス カニカマとキュウリの酢の物 ごはん	32 赤魚の煮付け こんにゃくの金平 小松菜辛子と和え 大根めし(玄米)
夕食	牛肉のしくれ煮 ひじきとゴボウの金平 ブロッコリー胡麻和え ごはん	ササミのパンジャンソース 里芋と揚げの炊いたん ピーズサラダ ごはん	骨まで愛していわしの生姜煮 しめじと竹輪とパ・コソのソテー ほうれん草の浸し 玄米ごはん	ハワイに行きたいねん！ ロコモコ丼 野菜ときこのソテー ごはん	中華も食べたいねん！ 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 春雨枝豆ごま酢 ごはん	ごはん 玄米ごはん	ごはん 玄米ごはん
	ごはん 玄米ごはん	ごはん 玄米ごはん	ごはん 玄米ごはん	ごはん 玄米ごはん	ごはん 玄米ごはん	ごはん 玄米ごはん	ごはん 玄米ごはん
	ごはん 玄米ごはん	ごはん 玄米ごはん	ごはん 玄米ごはん	ごはん 玄米ごはん	ごはん 玄米ごはん	ごはん 玄米ごはん	ごはん 玄米ごはん

◆◇ ご飯込みのメニューについて ◆◇

丼・チャーハン・ちらし寿司・オムライス等のメニューは、
おかずのみの選択ができません。

必ずごはんとのセットになりますので、ご了承下さい。

毎月の「ご飯込」のメニューは、

別紙の選択注文票をご確認ください。



◆◇ 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。

◆◇ 支払い方法について ◆◇

原則口座引き落としとなります(月末締め、翌月25日引落し)。

(対応口座：南都銀行・紀陽銀行・郵便局・JA)

ご希望の口座を選択いただき、指定用紙へのご記入をお願いします。

※振込もご対応しますが、その場合は手数料はお客様負担となります。