



祥水園 野原ダイニング献立表

12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Instagramに掲載し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！

※当日注文は切※
昼食：9時半
夕食：13時半
締め切り時間をお守りいただき
くようお願い致します。

	日	月	火	水	木	金	土
昼食			1 豚バラともやしの ガーリックバター醤油 里芋と厚揚げの炊いたん 3色白和え ごはん	2 サバ缶でサバじゃが インゴットの金平 つやつやトマトのサラダ ごはん	3 めっちゃおいしい！ 超トマトカレー(玄米) チョコレギサラダ ごはん	●黒の習慣● 不動の人気！ 茄子のミートグラタン 椎茸のこしょう醤油焼き ひじきと三度豆のマヨ和え ごはん	5 お肉屋さんのコロッセ 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
	タ		728kcal 蛋白質 24g ほっこりおでん やみつき白菜 ごはん	507kcal 蛋白質 15.5g 揚げだしなす鶏 豚バラとブロッコリーの めんつゆ炒め コールスローサラダ ごはん	483kcal 蛋白質 17.4g 鮭の吉野揚げ ごぼうと牛肉のきんぴら 酢の物(わかめ) ごはん	464kcal 蛋白質 14.1g シンプルに！焼き鯖 ごぼうとこんにゃくの炊いたん ほうれん草の黒ゴマ和え 玄米ごはん	655kcal 蛋白質 14.9g 豚マヨネーズ焼き さつまいものゴマ煮 小松菜とコーンのマヨポン和え ごはん
昼食	6 牛肉の味噌炒め きのこソテー お浸し ごはん	7 美味しかったなあ～ ミラノ風-ロカツ ブロッコリーの洋風煮 カラフルサラダ 玄米ごはん	8 鯖の香味焼き ピーマンのきめ煮 ほうれん草の3色和え アンコール！(当地シリーズ) 大分の鶏飯 ごはん	9 鶏肉とさつま芋の マスタードマヨプレート きのこソテー パプリカのマリネ 玄米ごはん	10 新メニューでございます！ ポークジンジャー 厚揚げの炊いたん 酢の物(わかめ) ごはん	●黄の習慣● いっそオムライス デミソースかけ いっそハムサラダ ごはん	12 牛肉の甘辛炒め チンゲン菜の塩炒め ほうれん草のマヨネーズ和え ごはん
	タ	494kcal 蛋白質 21.2g 高野豆腐卵とじ 茄子ベーコン炒め ツナしそサラダ ごはん	688kcal 蛋白質 35.1g 團長が食べたいねん！ 豆腐ハンバーグ 小松菜と揚げの炊いたん 枝豆サラダ ごはん	735kcal 蛋白質 34.3g 豚小間のみそしょうが焼き 厚揚げねぎベーコンチーズ やみつき白菜 玄米ごはん	612kcal 蛋白質 19.9g 私の情熱！えび子リ 肉団子と白菜の中華煮 やみつきキュウリ ごはん	795kcal 蛋白質 31.2g 大好評！ 鮭のマヨポンオイル焼き かぼちゃの煮物 もやしの四川風 ごはん	894kcal 蛋白質 25.5g 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 玄米ごはん
昼食	13 豚肉の柳川風煮 リゾットとパスタの味噌醤油 キャベツゆかり和え ごはん	14 タッカンマリ風鍋 (鶏とじゃが芋の韓国風煮) 愛の不時着 チョレギサラダ 玄米ごはん	15 ササミのパンパンソース 竹輪と里芋の炊いたん ビーンズサラダ ごはん	16 安定の1位 鮭の玉ねぎマヨネーズ焼き ひじきの五目煮 居酒屋が 玄米ごはん	17 冬の散歩道 私のホワイトグラタン えのき茸とパスタのソテー 7.0yall-のミモザサラダ 玄米ごはん	●赤の習慣● 今年最後の柿で！ 柿カレー ポテトサラダ ごはん	19 鶏のピリ辛ケチャップ煮 大根と揚げの炊いたん 酢の物(チリメン) ごはん
	タ	521kcal 蛋白質 23.1g 中華三昧 (春巻き、シューマイ) 小松菜の卵炒め 豆腐サラダ ごはん	633kcal 蛋白質 26.3g あつさり赤魚の煮付け こんにゃくの金平 チンゲンサイ辛子和え ごはん	552kcal 蛋白質 30.4g 肉豆腐 かぼちゃの煮物 もやしとピーマンの和え物 玄米ごはん	555kcal 蛋白質 32.7g 真冬にハワイのロコモコ丼 野菜ときのこのソテー ごはん	614kcal 蛋白質 22.8g 良い味出ます！珍南蛮 大根と厚揚げの炊いたん ちくわの辛子和え ごはん	633kcal 蛋白質 16.1g 野菜たっぷり！ トマトミートボール ツナとパプリカのソテー カニカマとキュウリの酢の物 玄米ごはん
昼食	20 鯖の塩焼き つくも煮 春菊のおひたし ごはん	21 みんな大好きエビフライ 牛肉入りきんぴら カボチャサラダ 玄米ごはん	22 クリスマスポトフ 小エビとパプリカのマリネ ごはん	23 チキンチーズ大葉巻き 塩バターきのこ ハムサラダ 玄米ごはん	24 イブの定番！ミートローフ サブティナポリタン ポテトサラダ ごはん	●緑の習慣● めりーくります！あえて和風！ 和風ハンバーグ きのこソース じゃがいものクリーム煮 ブロッコリーとトマトのサラダ ごはん	26 鮭の塩焼き 里芋と揚げの炊いたん サツマイモサラダ ごはん
	タ	487kcal 蛋白質 24.5g ひき肉と茄子の味噌炒め ぜんまいと揚げの炊いたん ひじきと枝豆のサラダ ごはん	725kcal 蛋白質 24.2g 豚肉ときのこの味噌炒め カボチャのいとこ煮 白菜のユズ香和え ごはん	479kcal 蛋白質 16g 白身魚のごちそうフライ タルタル添え もやしとしめじのレモン炒め やみつきトマト 玄米ごはん	555kcal 蛋白質 23.8g とろたまひき肉 カレーグラタン 大根とベーコンの炊いたん ほうれん草のお浸し ごはん	718kcal 蛋白質 24.3g 今夜はイブの クリスマスちらし ひじきサラダ 玄米ごはん	712kcal 蛋白質 23.5g ハムステーキ 大根と鶏肉の塩バター煮 ミモザサラダ ごはん
昼食	27 牛肉と大根のごと煮風 小松菜と揚げの炊いたん もやしとハムの和え物 ごはん	28 豚たまもやしの オイスターあん丼(玄米) 春雨サラダ ごはん	29 今年も無事に冬野菜天ぷら 大根の炊いたん 三度豆のごま和え ごはん	30 今年も1年ありがとうございました！ 豚小間ステーキのスタミナ焼き 小松菜と揚げの炊いたん つやつやトマトのサラダ 玄米ごはん	31 今年もありがとうございます！ すき焼き風温玉のせ丼(玄米) 酢の物 ごはん		
	タ	536kcal 蛋白質 19.9g レモン香るコロッセ &椎茸肉詰めフライ 切干大根煮付け 酢の物(わかめ) ごはん	679kcal 蛋白質 18.8g 新入りでございます 鮭と舞茸のソース照焼き 里芋とさつま揚げの炊いたん ビーンズサラダ ごはん	623kcal 蛋白質 23.9g 来年もカツぞ！豚カツ 白菜と揚げの炊いたん スパゲティサラダ 玄米ごはん	591kcal 蛋白質 27.7g 鯖のみそ香味焼き 高野豆腐と筈の煮物 あげと卵の酢の物 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。