



祥水園 野原ダイニング献立表

9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ございます。
 また通常メニューとは別に、豪華松花堂弁当(1,200円)もご用意しております。
 9月18日(月) 昼食となっております。
 別紙をご用意しておりますので、そちらからご注文ください。
 皆様からのご注文をお待ちしております。

※電話受付時間※
 8:30~17:00

※当日注文×切※
 昼食: 9時半
 夕食: 13時半

【感染症対策について】
 野原ダイニングでは、感染症に罹患しているお宅にも配達を行っています。
 感染症専用の対策を行っておりますので、そのような事情がある場合は、必ずご連絡いただきますようご理解・ご協力をお願い致します。



★マークがついているメニューが新メニューです!

	日	月	火	水	木	金	土
昼食						●赤の習慣● 1 トマトボーク エリンギとベーコンのソテー 3色ナムル ごはん <small>131kcal 蛋白質 22.5g</small>	2 純白のカニクリームコロッケ ゴボウと牛肉の金平 ブロッコリーサラダ ごはん <small>131kcal 蛋白質 13g</small>
						私の情熱! えびチリ じゃがいものそぼろ煮 塩昆布ピーマン 玄米ごはん <small>131kcal 蛋白質 19.6g</small>	ブルコギ風豚肉炒め 大根と薩摩揚げの煮物 チョレギサラダ ごはん <small>131kcal 蛋白質 19.3g</small>
夕食						●緑の習慣● 8 ポパイとオリーブの 愛してカレー やみつき無限キュウリ ごはん <small>131kcal 蛋白質 14.8g</small>	9 白身魚のフライ 高野豆腐とひじきの煮物 和風ツナサラダ ごはん <small>131kcal 蛋白質 17g</small>
						チンジャオロース 小芋とぜんまいの炊いたん 春雨枝豆ごま酢 玄米ごはん <small>131kcal 蛋白質 24.6g</small>	いっそ野菜炒め 南瓜の煮物 キュウリの酢の物 ごはん <small>131kcal 蛋白質 14.9g</small>
昼食	3 お袋の味 肉じゃが パプリカのツナ炒め マカロニサラダ ごはん <small>131kcal 蛋白質 15.8g</small>	4 初秋のちらし寿司 春菊とエノキの和え物 ごはん <small>131kcal 蛋白質 15.8g</small>	5 鱈の木の芽味噌焼き 小松菜と揚げの含め煮 ブロッコリーサラダ ごはん <small>131kcal 蛋白質 25.4g</small>	6 みんな大好き! エビフライ スパゲティナポリタン ポテトサラダ 玄米ごはん <small>131kcal 蛋白質 20.1g</small>	7 園長が食べたいねん! ミラノ風ーロカツ きな粉里芋 青じそ風味 レーズン入りコールスローサラダ 玄米ごはん <small>131kcal 蛋白質 33.5g</small>	●白の習慣● 15 シーフードマカロニグラタン エリンギとベーコンのソテー 豆腐サラダ ごはん <small>131kcal 蛋白質 21.7g</small>	16 白身魚のレストラン風 ひじきの五目煮 3色ナムル ごはん <small>131kcal 蛋白質 25.7g</small>
	鮭の塩焼き 大根と厚揚げの炊いたん 踏のオカ力和え ごはん <small>131kcal 蛋白質 25.4g</small>	豚なす玉葱コク旨醤油炒め 大根と竹輪の炊いたん 酢の物(わかめ) ごはん <small>131kcal 蛋白質 17.4g</small>	みんな大好き! 鶏の唐揚げ 里芋と揚げの炊いたん やみつきしそ昆布大根 玄米ごはん <small>131kcal 蛋白質 22.7g</small>	豆苗オムレツ 白菜と揚げの炊いたん 春雨サラダ ごはん <small>131kcal 蛋白質 17.2g</small>	★もやしチーズチヂミ ピリ辛こんにやく ミモザサラダ 玄米ごはん <small>131kcal 蛋白質 23.8g</small>	ごはん <small>131kcal 蛋白質 24.6g</small>	白身魚のレストラン風 ひじきの五目煮 3色ナムル ごはん <small>131kcal 蛋白質 25.7g</small>
夕食	10 牛肉と玉葱のオムレツ炒め ピーマン甘辛煮 トマトマリネサラダ ごはん <small>131kcal 蛋白質 17.6g</small>	11 鮭のマルト 味噌焼き じゃがいものそぼろ煮 かつおとなめこの和え 玄米ごはん <small>131kcal 蛋白質 26.1g</small>	12 茄子のゴロゴロのせ屋バーグ 小芋と人参の炊いたん チンゲン菜辛子和え ごはん <small>131kcal 蛋白質 24.6g</small>	13 カレーコロッケ ゴボウと人参の金平 ひじきと青じそのサラダ(レタス) 玄米ごはん <small>131kcal 蛋白質 12.7g</small>	14 ★もやしチーズチヂミ ピリ辛こんにやく ミモザサラダ 玄米ごはん <small>131kcal 蛋白質 23.8g</small>	ごはん <small>131kcal 蛋白質 21.7g</small>	16 白身魚のレストラン風 ひじきの五目煮 3色ナムル ごはん <small>131kcal 蛋白質 25.7g</small>
	ささみの竜田揚げ(梅しそ巻) マーボー茄子 ブロッコリーサラダ ごはん <small>131kcal 蛋白質 19.3g</small>	故郷の味 五目ちらし寿司 三度豆の胡麻味噌和え 玄米ごはん <small>131kcal 蛋白質 14.5g</small>	鶏肉とさつま芋の マスタードマヨプレート 白菜と揚げの炊いたん パプリカのマリネ 玄米ごはん <small>131kcal 蛋白質 20.7g</small>	黒きくらげ入り海鮮炒め 小松菜と揚げの炊いたん 三度豆の卵サラダ ごはん <small>131kcal 蛋白質 18.5g</small>	こっちもおいしい! 鶏南蛮 里芋と人参の炊いたん 薬味たっぷり大根サラダ ごはん <small>131kcal 蛋白質 23.8g</small>	ささみのパンパンジーソース 竹輪と小芋の炊いたん ビーンズサラダ 玄米ごはん <small>131kcal 蛋白質 35.9g</small>	ドライハヤシカレー やみつきキャベツ ごはん <small>131kcal 蛋白質 21.4g</small>

	17	18	19	敬老週間 20	21	22	23
昼食	肉豆腐 ぜんまいと揚げの炊いたん お浸し	長寿祝いちらし ほうれん草の白和え 敬老の日 寿	ブリの照り焼き じゃがいものそぼろ煮 あげと卵の酢の物	祝い高野の炊き合わせ 大根のごま煮 白菜と桜エビの和え物	定番！鯖の塩焼き 茄子の炊いたん もやしとハムの和え物	秋のお祝い天ぷら 冬瓜のえびあんかけ 紅白なます	キャベツ八宝菜 しめじとマイタケのソテー カラフルピクルス
	ごはん I補† - 545kcal 蛋白質 23.8g	ごはん I補† - 454kcal 蛋白質 20.4g	ごはん I補† - 555kcal 蛋白質 27.9g	玄米ごはん I補† - 447kcal 蛋白質 13.7g	玄米ごはん I補† - 658kcal 蛋白質 25.4g	ごはん 秋分の日 I補† - 505kcal 蛋白質 22g	ごはん I補† - 472kcal 蛋白質 14.2g
夕食	サバ缶で！サバじゃが エリンギのしそバター醤油 トマトマリネサラダ	お祝い天ぷら 大根のそぼろあんかけ 白菜の柚子和え	牛肉と大根のすき煮 ピーマン春雨 ひじきと青じそのサラダ	鯖のムニエル 小松菜と小エビのソテー オクラの酢の物	困った時の！豚しょうが焼き ジャーマンポテト エノキとキュウリの梅肉和え	鶏肉のパン粉焼き 肉じゃが大豆 マカロニサラダ	サーモンフライ じゃがいもとぜんまいの煮付け ひじきと青じそのサラダ
	ごはん I補† - 505kcal 蛋白質 20g	ごはん I補† - 535kcal 蛋白質 23.8g	玄米ごはん I補† - 522kcal 蛋白質 16.4g	ごはん I補† - 499kcal 蛋白質 27.1g	ごはん I補† - 492kcal 蛋白質 24.2g	玄米ごはん I補† - 797kcal 蛋白質 30.7g	ごはん I補† - 455kcal 蛋白質 17.1g
昼食	ビックな鰯フライ 南瓜のそぼろの煮物 きのこサラダ	ウツ油淋鶏風ネギだれチキン ピリ辛こんにゃく エノキとキュウリの梅肉和え	秋野菜天ぷら ゴボウと牛肉の金平 酢の物（わかめ）	鯖のパン粉焼き つくも煮 やみつぎ無限キュウリ	私好女子でしょ！豚私好 小松菜とコーンのソテー オクラと長芋の梅肉和え	●黄の習慣 29 いっそオムライス デミソースかけ いっそハムサラダ	枝豆のふわふわ揚げ ピーマン甘辛煮 もやしとハムの和え物
	ごはん I補† - 511kcal 蛋白質 16.7g	玄米ごはん I補† - 535kcal 蛋白質 21.9g	ごはん I補† - 555kcal 蛋白質 23g	玄米ごはん I補† - 580kcal 蛋白質 26.5g	玄米ごはん I補† - 546kcal 蛋白質 23.1g	玄米ごはん I補† - 798kcal 蛋白質 24.2g	ごはん I補† - 699kcal 蛋白質 15.2g
夕食	中華三昧（シュウマイ・春巻き） キャベツと黒きくらげの卵炒め カニカマの酢の物	豚肉ステーキのスタミナ焼き ぜんまいと揚げの炊いたん ブロッコリーのオカカ和え	かかしてる鯖の味噌煮 じゃがいものそぼろ煮 ほうれん草としめじのお浸し	豆腐晩バーグ こまつなしらたき炒め つやつやトマトのサラダ	エビのフリッターピリ辛マヨネーズ じゃがいもとぜんまいの煮付け ブロッコリーサラダ	スペイン風オムレツ かぼちゃの煮物 やみつぎトマト	豆腐と豚肉の卵とじ キャベツと桜エビの炒め物 キュウリとツナの梅だれ
	ごはん I補† - 724kcal 蛋白質 20.8g	ごはん I補† - 615kcal 蛋白質 26.3g	玄米ごはん I補† - 644kcal 蛋白質 26.5g	ごはん I補† - 451kcal 蛋白質 21.5g	ごはん I補† - 720kcal 蛋白質 17.9g	玄米ごはん I補† - 504kcal 蛋白質 13g	ごはん I補† - 477kcal 蛋白質 23.4g

◆◇ 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】750円 【夕】750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。
**※弁当箱等を紛失・破損された場合、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日引落とし)。
(対応口座：南都銀行・紀陽銀行・郵便局)
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致します。
※振込もご対応可能ですが、その場合は手数料はお客様負担となります。