

★マークがついているメニューが新メニューです！

# 祥水園 野原ダイニング献立表 7月

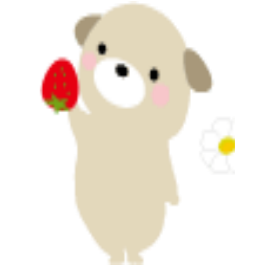
お問い合わせは  
TEL: 0747-32-8739  
FAX: 0747-32-8751  
ブログ:  
<http://www.shousuien.or.jp/>

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。  
また通常メニューとは別に、豪華松花堂弁当(1200円)もご用意しております！  
7月8日(月)昼食となっております。  
別紙用紙をご用意しておりますので、そちらからご注文下さい。  
皆様からのご注文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

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5 ●黄の習慣	6
	さっぱり食べたい ハニーレモンチキン 里芋と揚げの炊いたん ほうれん草とコーンのナムル 玄米ごはん	胡麻味噌だれ冷しゃぶ ゴボウと人参の金平 きな粉里芋 青じそ風味 ごはん	アジ南蛮 法蓮草とコーンのソテー 中華風ささみきゅうり 玄米ごはん	ヘルシーに! 鶏肉のレモンオイル焼き ピリ辛こんにゃく ブロッコリーの和風胡麻マヨ 玄米ごはん	いっそオムライス デミソースかけ いっそハムサラダ 玄米ごはん	ブルコギ風豚肉炒め ゴボウと人参の金平 水菜の胡麻ドレッシング和え ごはん
	I補† - 749kcal 蛋白質 29.2g	I補† - 621kcal 蛋白質 24.6g	I補† - 655kcal 蛋白質 33.5g	I補† - 630kcal 蛋白質 26.5g	I補† - 797kcal 蛋白質 24.2g	I補† - 513kcal 蛋白質 20.2g
	鮭の照り焼きタルタルソース 貝割れもやしベーコン炒め トマトの塩昆布和え ごはん	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 パプリカのだし醤油 玄米ごはん	タンドリーチキン ジャーマンポテト 春雨サラダ ごはん	鱈のピカタ つくも煮 小松菜の梅じゃこ和え ごはん	豚肉ステーキのスタミナ焼き 切干大根の煮物 三度豆の卵サラダ 玄米ごはん	ビックな豚フライ 南瓜の煮物 カニカマの酢の物 ごはん
	I補† - 651kcal 蛋白質 24.4g	I補† - 730kcal 蛋白質 19g	I補† - 635kcal 蛋白質 22g	I補† - 466kcal 蛋白質 25.2g	I補† - 675kcal 蛋白質 26.4g	I補† - 535kcal 蛋白質 17.4g
7	8	9	10	11	12 ●赤の習慣●	13
七タコロッケ キャベツ卵とし ひじきと枝豆のサラダ ごはん	一日遅れの七タ 七タちらし やみつきしそ昆布白菜 ごはん	ガッツリ! トンテキ 小松菜と揚げの炊いたん ポテトサラダ ごはん	白身魚のフライ 焼き茄子 和風ツナサラダ 玄米ごはん	茄子のゴロゴロ風バーグ キャベツのコンソメ煮 オクラの酢の物 玄米ごはん	これしかないでしょ! トマトポーク Iリキ*とバ* - Jのワ- 水菜の胡麻ドレッシング和え ごはん	中華三昧(シウマイ・春巻き) キャベツと黒きくらげの卵炒め やみつき無限キュウリ ごはん
I補† - 561kcal 蛋白質 15.1g	I補† - 439kcal 蛋白質 13.6g	I補† - 720kcal 蛋白質 28.8g	I補† - 454kcal 蛋白質 16.4g	I補† - 502kcal 蛋白質 21.1g	I補† - 522kcal 蛋白質 23g	I補† - 720kcal 蛋白質 20g
チキンロール こんにゃくのピリ辛炒め マカロニサラダ ごはん	七タ天ぷら 里芋と揚げの炊いたん 酢の物(わかめ) ごはん	シンプルに! 鮭の塩焼き ゴボウと牛肉のきんぴら 春雨枝豆ごま酢 玄米ごはん	お袋の味 肉じゃが シウマイ やみつきキャベツ ごはん	定番! 鯖の塩焼き 肉団子と白菜の中華煮 ミモザサラダ ごはん	私の情熱! エビチリ 塩バターきのこ 3色白和え 玄米ごはん	みんな大好き! 鶏の唐揚げ 小松菜とコーンのソテー 3色ナムル ごはん
I補† - 562kcal 蛋白質 19.3g	I補† - 565kcal 蛋白質 24.5g	I補† - 609kcal 蛋白質 29g	I補† - 516kcal 蛋白質 16.6g	I補† - 589kcal 蛋白質 28.2g	I補† - 657kcal 蛋白質 20g	I補† - 624kcal 蛋白質 21.2g
14	15	16	17	18	19 ●緑の習慣●	20
野菜炒め 南瓜の煮物 ブロッコリーサラダ ごはん	ガツ旨チャーハン 小松菜のお浸し ごはん	タルタルのせ 鮭のチーズオイル焼 大根の炊いたん 旨塩ツナきゅうり ごはん	暑さを吹き飛ばせ! 豚カツ ピリ辛マヨこんにゃく ブロッコリーとハムサラダ 玄米ごはん	ささみのパンパンジーソース 竹輪と子芋の炊いたん ビーンズサラダ 玄米ごはん	ピーマン肉詰め風 大根の炊いたん トマトマリネサラダ ごはん	骨まで愛して いわしの生姜煮 ゴボウと人参の金平 チンゲン菜辛子和え ごはん
I補† - 526kcal 蛋白質 18.9g	I補† - 427kcal 蛋白質 11.8g	I補† - 611kcal 蛋白質 28.4g	I補† - 502kcal 蛋白質 7.8g	I補† - 567kcal 蛋白質 32g	I補† - 705kcal 蛋白質 31.2g	I補† - 488kcal 蛋白質 25.3g
カレイの煮付け こんにゃくとちくわ炒め なます ごはん	スペイン風オムレツ 白菜の柚子煮 豆腐サラダ ごはん	すき焼き風温玉のせ もやしのソテー 切干大根のサラダ 玄米ごはん	エビとニラのオムライス炒め 南瓜の煮物 やみつきトマト ごはん	盛夏のちらし寿司 わけぎのぬた 玄米ごはん	鱈の木の芽味噌焼き 単純に豚肉ともやし炒め 三度豆の胡麻味噌和え 玄米ごはん	黒きくらげ入り海鮮炒め 冬瓜のえびあんかけ 紅白なます ごはん
I補† - 397kcal 蛋白質 21.5g	I補† - 441kcal 蛋白質 16.2g	I補† - 657kcal 蛋白質 27.9g	I補† - 484kcal 蛋白質 21.4g	I補† - 441kcal 蛋白質 12.9g	I補† - 623kcal 蛋白質 28.7g	I補† - 402kcal 蛋白質 15.8g

21 牛肉と大根のどて煮風 もやしのソテー ひじきの中華サラダ	22 鮭の塩焼き 切干大根の煮物 ほうれん草とえのきのお浸し	23 具材たっぷり おふくろカレー チョレギサラダ	24 土用のう巻き こんにゃくのピリ辛煮 ひじきサラダ	25 みぞれチキン 南瓜の煮物 ブロッコリーの胡麻和え	○白の習慣○ 26 鱈のムニエル 白菜と揚げの炊いたん マカロニサラダ	27 マーボー豆腐 こんにゃくのピリ辛煮 落のオカカ和え
ごはん I補材 - 487kcal 蛋白質 16.8g	枝豆ごはん I補材 - 468kcal 蛋白質 25.8g	ごはん I補材 - 515kcal 蛋白質 15.3g	玄米ごはん I補材 - 530kcal 蛋白質 18.1g	玄米ごはん I補材 - 625kcal 蛋白質 24.8g	ごはん I補材 - 505kcal 蛋白質 24.5g	ごはん I補材 - 435kcal 蛋白質 20.1g
ささみの竜田揚げ(梅しそ巻) マーボー茄子 小松菜とコーンのマヨポン和え	理事長が食べたいねん! ミラノ風一口カツ Iリゾとパ-ソの味噌醤油 レース入りコールスローサラダ	鶏もも肉と長葱の胡麻マヨ炒め 茄子の炊いたん 3色ナムル	俺は男だ!豚しょうが焼き 白菜と揚げの炊いたん 土用丑の白うざく	ホキのバジル焼き なすの加加じゃこパ-ソ パプリカのマリネ	もやしつくね 悪魔のちくわ カリフラワー粒マスタード和え	カレーコロッケ 小松菜とかまぼこの炊いたん もやしナムル
ごはん I補材 - 617kcal 蛋白質 19.2g	ごはん I補材 - 626kcal 蛋白質 30.2g	玄米ごはん I補材 - 563kcal 蛋白質 22.3g	ごはん I補材 - 538kcal 蛋白質 29.3g	ごはん I補材 - 470kcal 蛋白質 21.5g	玄米ごはん I補材 - 664kcal 蛋白質 25.5g	ごはん I補材 - 693kcal 蛋白質 10.5g
28 ブリの照り焼き ぜんまいと揚げの炊いたん キャベツゆかり和え	29 とり天 チンゲン菜の中華炒め 三度豆のごま和え	30 ★豚小間と舞茸のチャブチェ さつま芋の甘露煮 もやしナムル	31 サバ缶で!サバじゃが エリンギのしそバター醤油 カラフルピクルス	<p>【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</p> 		
ごはん I補材 - 561kcal 蛋白質 27.5g	玄米ごはん I補材 - 638kcal 蛋白質 21.1g	ごはん I補材 - 689kcal 蛋白質 22.4g	玄米ごはん I補材 - 551kcal 蛋白質 20.6g			
他人煮 ピーマン甘辛煮 里芋のわさびマヨサラダ	白身魚のレストラン風 ひじきの五目煮 オクラと長芋の梅肉和え	豆苗オムレツ こまつなしらたき炒め つやつやトマトのサラダ	★野原力メシ 焼き鳥丼 やみつぎ無限白菜			
ごはん I補材 - 577kcal 蛋白質 19.5g	ごはん I補材 - 527kcal 蛋白質 25.6g	玄米ごはん I補材 - 509kcal 蛋白質 17.2g	ごはん I補材 - 502kcal 蛋白質 22.6g			

◆◇ 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。