

★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 10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。
10月22日(火) 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

	日	月	火	水	木	金	土
昼食			1 ★ひき肉キャベツの にんにく醤油炒め 大学芋 酢の物(わかめ) ごはん I補† - 610kcal 蛋白質 16.9g	2 定番! 鯖の塩焼き 茄子の炊いたん もやしとハムの和え物 玄米ごはん I補† - 658kcal 蛋白質 25.4g	3 これしかないでしょ! トマトポーク インゲンのバターソテー 薬味たっぷり大根サラダ 玄米ごはん I補† - 559kcal 蛋白質 19.7g	4 ◎白の習慣◎ 白身魚のフライ やみつぎピーマン 白菜のゆかり和え ごはん I補† - 473kcal 蛋白質 12.6g	5 お袋の味 肉じゃが キャベツと黒きくらげの卵炒め きのこサラダ ごはん I補† - 501kcal 蛋白質 17.9g
	夕食			私の情熱! えび子リ ゴボウと牛肉の金平 ブロッコリーの塩マヨ和え 玄米ごはん I補† - 756kcal 蛋白質 20.9g	スペイン風オムレツ 南瓜の煮物 やみつぎトマト ごはん I補† - 471kcal 蛋白質 12.6g	良い味出てます! 鰻南蛮 ピリ辛こんにゃく ブロッコリーとハムサラダ ごはん I補† - 589kcal 蛋白質 24.1g	そろそろ季節です おでん やみつぎ無限キュウリ 玄米ごはん I補† - 656kcal 蛋白質 31.5g
昼食		6 豆腐のふわふわ揚げ ゴボウと人参の金平 ブロッコリーのピーナッツ和え ごはん I補† - 567kcal 蛋白質 15.6g	7 鮭のソテー 鯖の焼 切干大根の煮物 ほうれん草となめ草のお浸し 玄米ごはん I補† - 568kcal 蛋白質 25.6g	8 菊花ちらし寿司 三度豆のごま和え ごはん I補† - 483kcal 蛋白質 21.8g	9 鯖の竜田揚げ 南瓜の煮物 カニカマの酢の物 玄米ごはん I補† - 649kcal 蛋白質 26.3g	10 ドライハヤシカレー(玄米) チョレギサラダ ごはん I補† - 598kcal 蛋白質 22.2g	11 ◎黒の習慣◎ 茄子のゴロゴロのせ風バーグ ピリ辛こんにゃく 大根のカラフルサラダ ごはん I補† - 468kcal 蛋白質 18g
	夕食	キャベツ八宝菜 小松菜と揚げの炊いたん カラフルピクルス ごはん I補† - 504kcal 蛋白質 15.9g	みんな大好き! 鶏の唐揚げ 小芋と厚揚げの炊いたん やみつぎしそ昆布大根 ごはん I補† - 662kcal 蛋白質 21.2g	俺は男だ! 豚しょうが焼き ひじきの五目煮 ブロッコリーと胡瓜のツナサラダ 玄米ごはん I補† - 623kcal 蛋白質 29.5g	もやしつくね Iリゾ* とハ* - ツのリテ 豆腐サラダ ごはん I補† - 522kcal 蛋白質 21.7g	鯖の塩焼き ぜんまいとちくわの炊いたん ひじきと青じそのサラダ ごはん I補† - 464kcal 蛋白質 27.2g	ササミのハ* ツ* - ソ* 人参しりしり 黒豆とほうれん草の白和え 玄米ごはん I補† - 534kcal 蛋白質 32.5g
昼食		13 サ* サ* してる私の 鯖の味噌煮 ひじきの五目煮 ほうれん草とえのきのお浸し ごはん I補† - 634kcal 蛋白質 26.5g	14 鯖の木の芽味噌焼き 冬瓜のえびあんかけ ブロッコリーの塩マヨ和え 野原カメシスポーツの日 I補† - 594kcal 蛋白質 30.2g	15 茄子のミートグラタン ピリ辛こんにゃく ひじきの中華サラダ ごはん I補† - 459kcal 蛋白質 13.2g	16 おろし玉ねぎ豚炒め 茄子の炊いたん やみつぎキャベツ 玄米ごはん I補† - 709kcal 蛋白質 21.3g	17 白身魚のレ스토랑風 大根のごま煮 3色ナムル 玄米ごはん I補† - 450kcal 蛋白質 25.7g	18 ◎黄の習慣◎ とろたまひき肉 カレーグラタン チンゲン菜とエビの煮物 お浸し ごはん I補† - 610kcal 蛋白質 27.8g
	夕食	鶏の紫煮 野菜ソテー にらともやしナムル ごはん I補† - 352kcal 蛋白質 8.3g	豚肉ステーキのスタミナ焼き 大根の炊いたん 三度豆の胡麻和え ごはん I補† - 611kcal 蛋白質 25.4g	エビフライ スパゲティナポリタン 明太ポテトサラダ 玄米ごはん I補† - 730kcal 蛋白質 19.8g	サバ缶で! サバじゃが エリンギのしそバター醤油 ささ身とキュウリの梅肉和え ごはん I補† - 394kcal 蛋白質 13.5g	理事長が食べたいねん! ミラノ風一口カツ きな粉里芋 青じそ風味 コールスローサラダ ごはん I補† - 656kcal 蛋白質 30.6g	チキンピカタ さつま芋の甘露煮 小松菜の梅じゃこ和え 玄米ごはん I補† - 631kcal 蛋白質 22.8g

	20	21	22	23	24	●赤の習慣● 25	26
昼食	カレイの煮付け 南瓜の煮物 ブロッコリーのツナマヨ和え	とろとろ鮭の味噌マヨチーズ さつまいものゴマ煮 モロヘイヤのオカカ和え	秋三味のかき揚げ 筑前煮 春雨枝豆ごま酢	鶏肉とさつまいもの マスタードマヨプレート 卵の花 キャベツの切干大根サラダ	エビのフリッター ピリ辛マヨネーズ 野菜ソテー カラフルピクルス 玄米ごはん	超トマトカレー チョレギサラダ	鯖のおろし煮 IリギとP-Jのソテー 中華クラゲの和え物
	ごはん I補材 - 502kcal 蛋白質 25.3g	玄米ごはん I補材 - 754kcal 蛋白質 34.6g	ごはん I補材 - 626kcal 蛋白質 21.3g	玄米ごはん I補材 - 774kcal 蛋白質 27.2g	玄米ごはん I補材 - 687kcal 蛋白質 17.3g	ごはん I補材 - 605kcal 蛋白質 21.8g	ごはん I補材 - 470kcal 蛋白質 24.6g
夕食	肉豆腐 単純に豚肉ともやし炒め 酢の物(わかめ)	私好女子でしょ!豚好 法蓮草とコーンのソテー きのこサラダ	おふくろの味 夜カレー ブロッコリー胡麻和え	豆苗オムレツ 白菜と揚げの炊いたん ひじきとお豆のデリサラダ	デミグラスソース 晩バーグ 小松菜と揚げの炊いたん つやつやトマトのサラダ	鮭とキノコのバター醤油 たけのこの土佐煮 白菜無限サラダ	親子煮 ゴボウとちくわの金平 モロヘイヤのオカカ和え
	ごはん I補材 - 588kcal 蛋白質 24g	ごはん I補材 - 469kcal 蛋白質 23.2g	玄米ごはん I補材 - 499kcal 蛋白質 16.9g	ごはん I補材 - 578kcal 蛋白質 19.7g	ごはん I補材 - 572kcal 蛋白質 31.2g	玄米ごはん I補材 - 538kcal 蛋白質 27.9g	ごはん I補材 - 524kcal 蛋白質 25.5g
	27	28	29	30	31	【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ご理解・ご協力をお願い致します。	
昼食	牛肉と大根のどて煮風 パプリカのツナ炒め ひじきの中華サラダ	★ 茄子としめじのガレット風 ★ ゴボウと牛肉のきんぴら ★ 人参美容サラダ	骨まで愛して いわしの生姜煮 里芋と揚げの炊いたん きのこサラダ	すき焼き風温玉のせ 悪魔のちくわ 切干大根のサラダ	ハロウィンです! かぼちゃコロッケ もやしのソテー 水菜の胡麻ドレッシング和え 玄米ごはん		
	ごはん I補材 - 476kcal 蛋白質 17.3g	玄米ごはん I補材 - 638kcal 蛋白質 20.1g	ごはん I補材 - 544kcal 蛋白質 27.2g	玄米ごはん I補材 - 752kcal 蛋白質 33.1g	ごはん I補材 - 640kcal 蛋白質 12.8g		
夕食	コロッケ 野菜ソテー ブロッコリーのピーナッツ和え	鮭のムニエル 小松菜と小エビのソテー 大根のカラフルサラダ	チキンチャップ 卵の花 チンゲン菜辛子和え	さばの塩焼きねぎポン酢だれ 法蓮草とコーンのソテー ビーンズサラダ	ポトフ ハロウィンカボチャサラダ		
	ごはん I補材 - 553kcal 蛋白質 13.1g	ごはん I補材 - 468kcal 蛋白質 28.5g	玄米ごはん I補材 - 657kcal 蛋白質 31.4g	ごはん I補材 - 638kcal 蛋白質 23.9g	ごはん I補材 - 526kcal 蛋白質 14.2g		



◆◇ 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。