

★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 1月



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

お正月 三が日限定！ 特別メニュー  
1月1～3日のお昼は、毎年恒例・お正月特別メニューとなっております！  
豪華おせち料理をご用意しております！  
●● おかず...1150円、お赤飯...150円●●  
詳しくは別紙チラシをご確認下さい。  
※1月1～3日の昼食は通常のお弁当はございませんので、ご注意ください※  
※予定献立ですので、変更されることがあります。予めご了承ください。



※電話受付時間※  
8:30～17:00

※当日注文〆切※  
昼食：9時半  
夕食：13時半

	日	月	火	水	木	金	土
昼食	<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。</p>			1 【松花堂弁当】 ブリの西京焼 大根のホタテあんかけ ほうれん草の湯葉和え チキンロール 黒豆 寿蒲鉾 伊達巻 数の子 葛もち(あまおう) 赤飯	2 【松花堂弁当】 正月天ぷら 筑前煮 白菜の柚子和え さつま芋のゴマ煮 筍の土佐煮 黒豆 寿蒲鉾 数の子 梅花まんじゅう 赤飯	3 【松花堂弁当】 豚の角煮 揚げ茄子のあんかけ 紅白なます 湯葉巻 れんこんきんぴら 黒豆 寿蒲鉾 数の子 葛もち(りんご) 赤飯	4 ポテトグラタンコロケ ぜんまいと厚揚げの炊いたん 和風ツナサラダ
				<p>ごはん I341 - 609kcal 蛋白質 28.3g</p>	<p>ごはん I341 - 587kcal 蛋白質 24.1g</p>	<p>ごはん I341 - 412kcal 蛋白質 16.7g</p>	<p>ごはん I341 - 616kcal 蛋白質 24.8g</p>
夕食	<p>やわらかミートローフ 南瓜とベーコンの煮物 カニサラダ</p>			<p>I341 - 895kcal 蛋白質 82.6g</p>	<p>I341 - 865kcal 蛋白質 38.8g</p>	<p>I341 - 900kcal 蛋白質 31.2g</p>	<p>I341 - 591kcal 蛋白質 15.6g</p>
				<p>ごはん I341 - 609kcal 蛋白質 28.3g</p>	<p>ごはん I341 - 587kcal 蛋白質 24.1g</p>	<p>ごはん I341 - 412kcal 蛋白質 16.7g</p>	<p>ごはん I341 - 616kcal 蛋白質 24.8g</p>
昼食	5 肉豆腐 人参しりしり ほうれん草の3色和え	6 鱈の香味焼き 塩バターきのこ 胡瓜の酢の物	7 鶏肉と茄子のピリ辛炒め 白菜と薩摩揚げの煮物 茹でキャベツと茹で卵の辛子醤油	8 豚バラともやしの ガーリックバター醤油 茄子の炊いたん ブロッコリーとトマトサラダ	9 かき揚げ インゲンと牛肉の金平 水菜の白和え	10 チンジャオロース 大根と竹輪の炊いたん 三度豆のマヨコーンサラダ	11 定番！鯖の塩焼き かぼちゃのそぼろ煮 3色ナムル
	<p>ごはん I341 - 577kcal 蛋白質 24.9g</p>	<p>玄米ごはん I341 - 485kcal 蛋白質 25g</p>	<p>七草ご飯 I341 - 567kcal 蛋白質 24.7g</p>	<p>玄米ごはん I341 - 659kcal 蛋白質 19.4g</p>	<p>玄米ごはん I341 - 669kcal 蛋白質 15.7g</p>	<p>ごはん I341 - 531kcal 蛋白質 17.7g</p>	<p>ごはん I341 - 506kcal 蛋白質 24.9g</p>
夕食	<p>骨まで愛して いわしの生姜煮 クリーミー鶏じゃが きのこサラダ</p>	<p>豆腐ハンバーグ 小松菜とコーン炒め 春雨枝豆ごま酢</p>	<p>シンプルに！ 鮭の塩焼き 大根の炊いたん 踏のオカカ和え</p>	<p>純白のカニクリームコロケ 高野豆腐とひじきの煮物 和風ツナサラダ</p>	<p>うが油淋鶏風ネギだれチキン 里芋の煮物 チンゲン菜辛子和え</p>	<p>木の子味噌焼き 小松菜と揚げの炊いたん ひじきと青じそのサラダ(レタス)</p>	<p>回鍋肉 ピリ辛こんにゃく ブロッコリーの塩マヨ和え</p>
	<p>ごはん I341 - 566kcal 蛋白質 30.7g</p>	<p>ごはん I341 - 553kcal 蛋白質 19.2g</p>	<p>七草炊きこみご飯 I341 - 450kcal 蛋白質 28.5g</p>	<p>ごはん I341 - 512kcal 蛋白質 13.7g</p>	<p>ごはん I341 - 572kcal 蛋白質 27.8g</p>	<p>玄米ごはん I341 - 450kcal 蛋白質 24.9g</p>	<p>ごはん I341 - 520kcal 蛋白質 16.3g</p>
昼食	12 中華三昧(シウマイ・春巻き) キャベツと黒さくらげの卵炒め つやつやトマトのサラダ	13 ハニーレモンチキン 切干大根の煮物 パプリカのマリネ	14 鱈のムニエル ジャーマンポテト お浸し	15 小正月です 豆カレー マカロニサラダ	16 赤魚の煮付け 揚げ茄子の煮びたし モロヘイヤのオカカ和え	17 もやしつくね 悪魔のちくわ 抱えて食べたい 塩もみキャベツ	18 鱈のごまボン酢タレ 南瓜の煮物 大根のカラフルサラダ
	<p>ごはん I341 - 699kcal 蛋白質 19.6g</p>	<p>玄米ごはん I341 - 705kcal 蛋白質 24.5g</p>	<p>ごはん I341 - 443kcal 蛋白質 24.7g</p>	<p>玄米ごはん I341 - 768kcal 蛋白質 28.5g</p>	<p>玄米ごはん I341 - 484kcal 蛋白質 28.7g</p>	<p>ごはん I341 - 584kcal 蛋白質 23.5g</p>	<p>ごはん I341 - 533kcal 蛋白質 23.7g</p>
夕食	<p>牛肉と大根のどて煮風 いんげんのバターソテー ひじきの中華サラダ</p>	<p>カレーの照り焼きわさび ゴボウとちくわの金平 やみつき無限きのこ</p>	<p>豚なす葱の黒酢炒め 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</p>	<p>私の情熱！ えびチリ いとこ煮 塩昆布ピーマン</p>	<p>俺は男だ！ 豚しょうが焼き 冬瓜とカニカマのあんかけ レタスとトマトのしらすサラダ</p>	<p>シーフードマカロニグラタン I341 - 595kcal 蛋白質 19.2g</p>	<p>がつつり 豚カツ 塩バターきのこ 枝豆のサラダ</p>
	<p>ごはん I341 - 467kcal 蛋白質 16.1g</p>	<p>ごはん I341 - 495kcal 蛋白質 26.6g</p>	<p>玄米ごはん I341 - 714kcal 蛋白質 23.6g</p>	<p>ごはん I341 - 684kcal 蛋白質 18.1g</p>	<p>ごはん I341 - 498kcal 蛋白質 25g</p>	<p>玄米ごはん I341 - 595kcal 蛋白質 19.2g</p>	<p>ごはん I341 - 598kcal 蛋白質 20.3g</p>

●緑の習慣●  
●白の習慣●

	19	20	21	22	23	●黒の習慣● 24	25
昼食	豆腐のふわふわ揚げ 大根の炊いたん フロッコリーのツナマヨ和え	ピーマン肉詰め風 さつまいの金平 しそ風味サラダ	シンプルに！ 鮭の塩焼き ゴボウとちくわの金平 わかめとキノコのごまボン酢	★ハンバーグデミソースかけ 小松菜とコーン炒め レーズン入りコールスローサラダ	理事長が食べたいねん！ ミラノ風ーロカツ きな粉里芋 青じそ風味 ミモザサラダ 玄米ごはん	定番！ 鯖の塩焼き キャベツとベーコンの炒め物 オクラと長芋の梅肉和え	★鱈の香味焼オイル青紫蘇風味 なすの加加じやこパ-コ 春雨サラダ
	ごはん I7kcal - 619kcal 蛋白質 17.8g	玄米ごはん I7kcal - 786kcal 蛋白質 30.6g	ごはん I7kcal - 429kcal 蛋白質 26.3g	玄米ごはん I7kcal - 693kcal 蛋白質 25.5g	玄米ごはん I7kcal - 696kcal 蛋白質 32.7g	ごはん I7kcal - 294kcal 蛋白質 20.5g	ごはん I7kcal - 510kcal 蛋白質 22.5g
夕食	カレイの煮付け 単純に豚肉ともやし炒め 春雨胡麻酢	★鶏肉のカレーパン粉焼き 小松菜と厚揚げの炊いたん ビーンズサラダ	お袋の味 肉じゃが こんにゃくのピリ辛煮 大根の柚子和え	白身魚のフリッター オーロラソース ひじきの五目煮 三度豆の胡麻味噌和え	黒きくらげ入り海鮮炒め 踏の土佐煮 きのこサラダ	黒マーボー豆腐 野菜ソテー やみつき白菜	レバニラ カニ風味シュウマイ 法蓮草と人参とささ身のナムル
	ごはん I7kcal - 577kcal 蛋白質 27.6g	ごはん I7kcal - 565kcal 蛋白質 24.5g	玄米ごはん I7kcal - 473kcal 蛋白質 14.4g	ごはん I7kcal - 602kcal 蛋白質 25.6g	ごはん I7kcal - 385kcal 蛋白質 16.3g	玄米ごはん I7kcal - 523kcal 蛋白質 19.7g	ごはん I7kcal - 494kcal 蛋白質 24.5g
昼食	26 鶏の紫煮 ジャーマンポテト 豆腐サラダ	27 ピクピクな鱈フライ ゴボウとちくわの金平 白菜のゆかり和え	28 私好女子でしょ！ 豚私好 人参しりしり 三度豆の胡麻和え	29 タンドリーチキン ピーマン甘辛煮 無限トマト	30 エビフライ スパゲティナポリタン ポテトサラダ	●黄の習慣● 31 おろし玉ねぎ豚炒め さつまいの甘露煮 チンゲン菜の梅じゃこ和え	
	ごはん I7kcal - 581kcal 蛋白質 26.7g	玄米ごはん I7kcal - 538kcal 蛋白質 17.6g	ごはん I7kcal - 461kcal 蛋白質 21.8g	玄米ごはん I7kcal - 554kcal 蛋白質 24.9g	玄米ごはん I7kcal - 738kcal 蛋白質 20.1g	ごはん I7kcal - 743kcal 蛋白質 20.2g	
夕食	ホキのレモン焼き 小松菜と平天の炊いたん 紅白なます	カフェ風ハヤシライス 居酒屋サラダ	★揚げだし豆腐の きのこあんかけ もやしとニラと桜えびの炒め カリフラワー粒マスタード和え 玄米ごはん	かかしてる私の鯖の味噌煮 こんにゃくのピリ辛煮 ほうれん草の土佐和え	すき焼き風温玉のせ つくも煮 パプリカのマリネ	豆苗オムレツ ゴボウと牛肉のきんぴら 旨塩ツナきゅうり	
	ごはん I7kcal - 421kcal 蛋白質 20.9g	ごはん I7kcal - 547kcal 蛋白質 17.2g	玄米ごはん I7kcal - 645kcal 蛋白質 16.2g	ごはん I7kcal - 577kcal 蛋白質 25.5g	ごはん I7kcal - 599kcal 蛋白質 26.5g	玄米ごはん I7kcal - 566kcal 蛋白質 20.4g	

◆◇ 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。