

★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
2月



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

2月2日の節分では、大好評の野原ダイニング特製の恵方巻を販売させていただきます。
1本1本まごころを込めて巻かせて頂いております。
恵方巻のみでの販売もしておりますので、皆様是非ご注文下さい！
詳しくは別紙をご確認ください。
※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×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お願い致します。



	日	月	火	水	木	金	土
昼食	<p>開園記念日 1 ブリの照り焼き 大根と揚げと人参の炊いたん 黒豆とほうれん草の白和え</p> <p>感謝のお赤飯 I補† - 713kcal 蛋白質 36.1g 牛こらもやし炒め 茄子の炊いたん キャベツゆかり和え</p> <p>ごはん I補† - 490kcal 蛋白質 20.2g</p>						
夕食	<p>2 節分! 鬼滅の刃巻き(恵方巻) 白菜無限サラダ 福豆 I補† - 554kcal 蛋白質 14.4g</p> <p>3 ひき肉じゃが エリンギのしそバター醤油 春雨サラダ I補† - 569kcal 蛋白質 18.3g</p> <p>4 鮭とキノコのバター醤油 ピーマン甘辛煮 酢の物 I補† - 493kcal 蛋白質 24.7g</p> <p>5 私女子でしょ! 豚キムチ 人参しりしり 三度豆のごま和え I補† - 502kcal 蛋白質 22.7g</p> <p>6 すき焼き風温玉のせ丼(玄米) トマトの中華サラダ I補† - 543kcal 蛋白質 24.7g</p> <p>7 私の情熱! えびチリ さつま芋のゴマ煮 オクラと長芋の梅肉和え I補† - 744kcal 蛋白質 18.7g</p> <p>8 鮭のパン粉焼き 大根のそぼろあんかけ 3色ナムル I補† - 486kcal 蛋白質 25.3g</p>						
夕食	<p>9 いわしのフライ チンゲン菜の葛煮 大豆サラダ I補† - 488kcal 蛋白質 10.7g</p> <p>10 ★チキンレモンペッパー焼き ナスとエビの煮物 ほうれん草の湯葉和え I補† - 492kcal 蛋白質 23.6g</p> <p>11 豆腐ハンバーグ さつま芋の甘露煮 枝豆のサラダ I補† - 588kcal 蛋白質 19.1g</p> <p>12 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 I補† - 624kcal 蛋白質 16.8g</p> <p>13 定番! 鯖の塩焼き ナスの鍋しぎ チンゲン菜辛子和え I補† - 517kcal 蛋白質 27g</p> <p>14 これしかないでしょ! トマトポーク もやしとこらとちくわの炒め 塩昆布ピーマン 玄米ごはん I補† - 553kcal 蛋白質 21.9g</p> <p>15 親子煮 揚げ茄子の煮びたし 水菜の胡麻ドレッシング和え I補† - 501kcal 蛋白質 17.4g</p>						
昼食	<p>9 八宝菜 しめじと舞茸のソテー 三度豆の胡麻味噌和え I補† - 505kcal 蛋白質 16.7g</p> <p>10 肉豆腐 こんにゃくの金平 チンゲン菜の梅じゃこ和え I補† - 517kcal 蛋白質 21.2g</p> <p>11 建国記念の日 白身魚のムニエル 法蓮草とコーンのソテー カラフルピクルス I補† - 432kcal 蛋白質 22.6g</p> <p>12 回鍋肉 さつま芋の金平 ブロッコリー胡麻和え I補† - 572kcal 蛋白質 18g</p> <p>13 さばの塩焼きねぎポン酢だれ 白菜と豚肉の煮物 やみつぎトマト I補† - 626kcal 蛋白質 23.3g</p> <p>14 私の♡のコロケ 菜の花の卵とじ ツナと白菜の胡麻ポンサラダ バレンタインチョコ ごはんバレンタインデー I補† - 651kcal 蛋白質 22.2g</p> <p>15 赤魚の煮付け 厚揚げ野菜炒め 中華風ささみきゅうり I補† - 538kcal 蛋白質 32.6g</p>						
夕食	<p>白身魚のごちそうフライ ゴボウとちくわの金平 あげと卵の酢の物 I補† - 547kcal 蛋白質 17.2g</p> <p>中華三味(シュウマイ・春巻き) じゃがいもの煮物 ブロッコリーのピーナッツ和え I補† - 693kcal 蛋白質 19.7g</p> <p>黒きくらげ入り海鮮炒め 南瓜の煮物 きゅうりとささ身の塩だれ I補† - 542kcal 蛋白質 21.1g</p> <p>シンプルに! 鮭の塩焼き 大根の炊いたん 踏のオカ力和え I補† - 420kcal 蛋白質 27.7g</p> <p>美味しいよ! とり天 小松菜と揚げの炊いたん 切干大根のサラダ I補† - 552kcal 蛋白質 26g</p> <p>俺の♡のハンバーグカレー チョレギサラダ バレンタインチョコ I補† - 727kcal 蛋白質 22.8g</p> <p>ブルコギ風豚肉炒め ゴボウと人参の金平 ひじきとお豆のデリサラダ I補† - 584kcal 蛋白質 19.6g</p>						

	16	17	18	19	20	○白の習慣○ 21	22
昼食	牛肉と大根のどて煮風 もやしとニラとちくわの炒め オクラの酢の物	白身魚のバジル焼き なすの加加じゃこパスタ 大根のゆかり和え	茄子のゴロゴロ風バーグ ひじきの五目煮 水菜とハムのマヨ和え	アジ南蛮 小松菜と平天の炊いたん 菜の花のごま和え	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 ほうれん草の土佐和え 玄米ごはん	鱈のピカタ 白菜と揚げの炊いたん カニカマの酢の物	黒はんぺんフライ ゴボウとちくわの金平 三度豆の卵サラダ
	ごはん I補† - 437kcal 蛋白質 17g	玄米ごはん I補† - 480kcal 蛋白質 22.2g	ごはん I補† - 566kcal 蛋白質 23.8g	玄米ごはん I補† - 585kcal 蛋白質 28g	玄米ごはん I補† - 630kcal 蛋白質 34.2g	ごはん I補† - 458kcal 蛋白質 24.4g	ごはん I補† - 631kcal 蛋白質 18.1g
夕食	鱈の木の芽味噌焼き キャベツと黒きくらげの卵炒め やみつぎ無限きのこ	みんな大好き! 鶏の唐揚げ こんにゃくのピリ辛煮 グリーンアスパラの煮びたしオカカ添え	カレーの照り焼きわさび しめじと舞茸のソテー 豆腐サラダ	牛肉とごぼうのしぐれ煮 ジャーマンポテト 無限トマト	やみつぎ! もやしつくね 冬瓜のえびあんかけ キャベツと竹輪の塩昆布サラダ	エビのフリッター ピリ辛マヨネーズ 切干大根の煮物 スモークチキンのマリネ 玄米ごはん	カフェ風ハヤシライス 居酒屋サラダ
	ごはん I補† - 502kcal 蛋白質 28.4g	ごはん I補† - 571kcal 蛋白質 20.1g	玄米ごはん I補† - 491kcal 蛋白質 26.6g	ごはん I補† - 527kcal 蛋白質 22.3g	ごはん I補† - 500kcal 蛋白質 19.9g	ごはん I補† - 708kcal 蛋白質 20.0g	ごはん I補† - 641kcal 蛋白質 18.9g
	天皇誕生日 23	振替休日 24	25	26	27	●黒の習慣● 28	
昼食	ががしてる私の鯖の味噌煮 小芋と人参の炊いたん 酢の物(わかめ)	チキンカツ じゃが芋のクリーム煮 オクラ酢の物	豚肉と玉葱のオムライス 切干大根の煮物 モロヘイヤのオカカ和え	白身魚のレストラン風 ひじきの五目煮 ほうれん草の3色和え	骨まで愛して いわしの生姜煮 ゴボウと牛肉のきんぴら 落のオカカ和え	黒マーボー豆腐丼 白菜のゆかり和え	
	ごはん I補† - 626kcal 蛋白質 24.1g	玄米ごはん I補† - 640kcal 蛋白質 30g	ごはん I補† - 518kcal 蛋白質 22.3g	玄米ごはん I補† - 545kcal 蛋白質 29.3g	玄米ごはん I補† - 571kcal 蛋白質 28.8g	玄米ごはん I補† - 447kcal 蛋白質 20.3g	
夕食	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	豆苗オムレツ ナスの鍋しぎ みつ葉と油揚げのめんつゆオイル	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	牛肉野菜炒め 大根の田楽 やみつぎトマト	純白のカニクリームコロッケ 高野豆腐とひじきの煮物 和風ツナサラダ	冊みのパスタソース 悪魔のちくわ 春菊とエノキの和え物	
	ごはん I補† - 525kcal 蛋白質 24.9g	ごはん I補† - 636kcal 蛋白質 20.4g	玄米ごはん I補† - 651kcal 蛋白質 16.8g	ごはん I補† - 485kcal 蛋白質 16.8g	ごはん I補† - 505kcal 蛋白質 13.8g	玄米ごはん I補† - 550kcal 蛋白質 31.5g	

◆◇ 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。