

★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 3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。
3月3日のひな祭りでは、野原ダイニング 特製の
ひなまつりちらし寿司を販売させていただきます。
ちらし寿司のみでも販売しておりますので、皆様是非ご注文下さい！
詳しくは別紙をご確認下さい。
※3月の松花堂弁当はお休みです。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×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>1 赤魚の煮付け 厚揚げ野菜炒め 中華風ささみきゅうり</p> <p>ごはん I補† - 538kcal 蛋白質 32.6g</p>						<p>2 ひき肉じゃが 法蓮草とコーンのソテー 春雨サラダ</p> <p>ごはん I補† - 567kcal 蛋白質 19.1g</p>
夕食	<p>3 ひな祭りちらし わけぎのぬた ひなあられ</p> <p>4 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</p> <p>5 鮭とキノコのバター醤油 ピーマン甘辛煮 やみつき無限白菜</p> <p>6 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 レーズン入りコールスローサラダ</p> <p>7 豆苗オムレツ 南瓜の煮物 白菜の柚子和え</p> <p>8 マーボー豆腐 もやしとニラと桜えびの炒め ひじきの中華サラダ</p> <p>ごはん I補† - 584kcal 蛋白質 19.6g</p>						<p>9 定番! 鯖の塩焼き 牛肉とインゲンの金平 しそ風味サラダ</p> <p>ごはん I補† - 471kcal 蛋白質 24g</p>
昼食	<p>10 アジ南蛮 ゴボウとちくわの金平 菜の花のごま和え</p> <p>11 俺は男だ! 豚しょうが焼き 冬瓜とカニカマのあんかけ 白菜のゆかり和え</p> <p>12 鮭の塩焼き 大根の炊いたん 露のオカ力和え</p> <p>13 肉豆腐 人参しりしり ほうれん草となめ茸のお浸し</p> <p>14 タンドリーチキン 南瓜の煮物 無限トマト</p> <p>15 鯖のごまボン酢タレ ナスとエビの煮物 法蓮草と人参とささ身のナムル</p>						<p>10 アジ南蛮 ゴボウとちくわの金平 菜の花のごま和え</p> <p>ごはん I補† - 611kcal 蛋白質 27.8g</p>
夕食	<p>11 俺は男だ! 豚しょうが焼き 冬瓜とカニカマのあんかけ 白菜のゆかり和え</p> <p>12 鮭の塩焼き 大根の炊いたん 露のオカ力和え</p> <p>13 肉豆腐 人参しりしり ほうれん草となめ茸のお浸し</p> <p>14 タンドリーチキン 南瓜の煮物 無限トマト</p> <p>15 鯖のごまボン酢タレ ナスとエビの煮物 法蓮草と人参とささ身のナムル</p>						<p>11 俺は男だ! 豚しょうが焼き 冬瓜とカニカマのあんかけ 白菜のゆかり和え</p> <p>ごはん I補† - 477kcal 蛋白質 24g</p>
昼食	<p>12 鮭の塩焼き 大根の炊いたん 露のオカ力和え</p> <p>13 肉豆腐 人参しりしり ほうれん草となめ茸のお浸し</p> <p>14 タンドリーチキン 南瓜の煮物 無限トマト</p> <p>15 鯖のごまボン酢タレ ナスとエビの煮物 法蓮草と人参とささ身のナムル</p>						<p>12 鮭の塩焼き 大根の炊いたん 露のオカ力和え</p> <p>ごはん I補† - 503kcal 蛋白質 16g</p>
夕食	<p>12 鮭の塩焼き 大根の炊いたん 露のオカ力和え</p> <p>13 肉豆腐 人参しりしり ほうれん草となめ茸のお浸し</p> <p>14 タンドリーチキン 南瓜の煮物 無限トマト</p> <p>15 鯖のごまボン酢タレ ナスとエビの煮物 法蓮草と人参とささ身のナムル</p>						<p>12 鮭の塩焼き 大根の炊いたん 露のオカ力和え</p> <p>ごはん I補† - 483kcal 蛋白質 23.7g</p>
昼食	<p>13 肉豆腐 人参しりしり ほうれん草となめ茸のお浸し</p> <p>14 タンドリーチキン 南瓜の煮物 無限トマト</p> <p>15 鯖のごまボン酢タレ ナスとエビの煮物 法蓮草と人参とささ身のナムル</p>						<p>13 肉豆腐 人参しりしり ほうれん草となめ茸のお浸し</p> <p>ごはん I補† - 518kcal 蛋白質 23.1g</p>
夕食	<p>13 肉豆腐 人参しりしり ほうれん草となめ茸のお浸し</p> <p>14 タンドリーチキン 南瓜の煮物 無限トマト</p> <p>15 鯖のごまボン酢タレ ナスとエビの煮物 法蓮草と人参とささ身のナムル</p>						<p>13 肉豆腐 人参しりしり ほうれん草となめ茸のお浸し</p> <p>ごはん I補† - 483kcal 蛋白質 23.7g</p>
昼食	<p>14 タンドリーチキン 南瓜の煮物 無限トマト</p> <p>15 鯖のごまボン酢タレ ナスとエビの煮物 法蓮草と人参とささ身のナムル</p>						<p>14 タンドリーチキン 南瓜の煮物 無限トマト</p> <p>ごはん I補† - 559kcal 蛋白質 23.6g</p>
夕食	<p>14 タンドリーチキン 南瓜の煮物 無限トマト</p> <p>15 鯖のごまボン酢タレ ナスとエビの煮物 法蓮草と人参とささ身のナムル</p>						<p>14 タンドリーチキン 南瓜の煮物 無限トマト</p> <p>ごはん I補† - 502kcal 蛋白質 30.8g</p>
昼食	<p>15 鯖のごまボン酢タレ ナスとエビの煮物 法蓮草と人参とささ身のナムル</p>						<p>15 鯖のごまボン酢タレ ナスとエビの煮物 法蓮草と人参とささ身のナムル</p> <p>ごはん I補† - 576kcal 蛋白質 18.1g</p>
夕食	<p>15 鯖のごまボン酢タレ ナスとエビの煮物 法蓮草と人参とささ身のナムル</p>						<p>15 鯖のごまボン酢タレ ナスとエビの煮物 法蓮草と人参とささ身のナムル</p> <p>ごはん I補† - 483kcal 蛋白質 23.7g</p>

●黄の習慣●
★シーフードカレー
チョレギサラダ

●赤の習慣●

	16	17	18	19	春分の日 20	●緑の習慣● 21	22
昼食	レバニラ カニ風味シュウマイ 大根のカラフルサラダ	カレイのレモンバター醤油 じゃがいもとぜんまいの煮付け わかめのわかめサラダ	茄子のゴロゴロ昼バーグ ピリ辛こんにゃく 春菊としめじの和え物	揚げだし豆腐のきのこあんかけ いんげんのバターソテー カリフラワー粒マスタード和え	カフェ風ハヤシライス 居酒屋サラダ	★ 鱸の木の芽味噌焼き のっぺ煮 やみつぎ無限きのこ	鶏ケチャップ煮 ナスの鍋しぎ マカロニサラダ
	ごはん I補† - 518kcal 蛋白質 20.1g	玄米ごはん I補† - 515kcal 蛋白質 24.4g	ごはん I補† - 450kcal 蛋白質 18.7g	玄米ごはん I補† - 669kcal 蛋白質 14.7g	玄米ごはん I補† - 585kcal 蛋白質 18.1g	ごはん I補† - 535kcal 蛋白質 30.7g	ごはん I補† - 640kcal 蛋白質 24.8g
夕食	鱈の香味焼オイル青紫蘇風味 なすの加加じゃこパ - ソ ブロッコリーのピーナッツ和え	みんな大好き！鶏の唐揚げ 大根のごま煮 ちくわときゅうりの和風マヨ和え	サバ缶で！サバじゃが もやしとニラと桜えびの炒め ささ身とキュウリの梅肉和え	豚肉と玉葱のオムライス 大根と竹輪の炊いたん モロヘイヤのオカカ和え	白身魚のレストラン風 野菜ソテー 3色ナムル	チンジャオロース ピリ辛こんにゃく チンゲン菜辛子和え	ポテトサラダハムカツ ひじきの五目煮 三度豆の胡麻味噌和え
	ごはん I補† - 436kcal 蛋白質 24.2g	ごはん I補† - 675kcal 蛋白質 25.3g	玄米ごはん I補† - 420kcal 蛋白質 15.7g	ごはん I補† - 508kcal 蛋白質 22.2g	ごはん I補† - 390kcal 蛋白質 22.7g	玄米ごはん I補† - 523kcal 蛋白質 19.0g	ごはん I補† - 501kcal 蛋白質 15.5g
昼食	23 がががしてる私の鱸の味噌煮 もやし炒め ひじきと青じそのサラダ	24 牛肉野菜炒め 大根と薩摩揚げの煮物 やみつぎ無限キュウリ	25 白身魚のフリッター オーロラソース つくも煮 みつ葉と油揚げのめんつゆオイル	26 すき焼き風温玉のせ丼 トマトの中華サラダ	27 カレイの照り焼きわさび ゴボウとちくわの金平 ブロッコリー胡麻和え	●白の習慣● 28 ささみのバンバンジーソース シュウマイ ニラともやしのナムル	29 卒業おめでとう！ みんな大好き！エビフライ スパゲティナポリタン ブロッコリーとハムサラダ
	ごはん I補† - 632kcal 蛋白質 25.8g	玄米ごはん I補† - 511kcal 蛋白質 18.4g	ごはん I補† - 701kcal 蛋白質 22.6g	玄米ごはん I補† - 543kcal 蛋白質 24.7g	玄米ごはん I補† - 530kcal 蛋白質 26.3g	ごはん I補† - 467kcal 蛋白質 27g	ごはん I補† - 681kcal 蛋白質 19.6g
夕食	他人煮 ゴボウとちくわの金平 里芋のわさびマヨサラダ	とろとろ鮭の味噌マヨチーズ さつま芋の甘露煮 ブロッコリーのオカカ和え	もやしつくね 揚げ茄子の煮びたし 抱えて食べたい 塩もみキャベツ	黒きくらげ入り海鮮炒め 卵の花 きのこサラダ	豚ハチともやしの ガーリックバター醤油 人参しりしり ポテトサラダ	純白のカニクリームコロッケ 白菜葛煮 黒豆とほうれん草の白和え	牛肉と大根のすき煮 もやしとニラと桜えびの炒め レタスとキュウリの和サラダ
	ごはん I補† - 587kcal 蛋白質 19.7g	ごはん I補† - 650kcal 蛋白質 25.5g	玄米ごはん I補† - 517kcal 蛋白質 17.5g	ごはん I補† - 449kcal 蛋白質 18.1g	ごはん I補† - 666kcal 蛋白質 19.6g	玄米ごはん I補† - 612kcal 蛋白質 18.0g	ごはん I補† - 577kcal 蛋白質 15.5g
	おめでとう 30		3days				
昼食	進級おめでとう！ 豚肉ステーキのスタミナ焼き 悪魔のちくわ 三度豆の胡麻和え	就職おめでとう！ チキンチーズ大葉巻き 塩バターきのこ 和風ツナサラダ	ごはん I補† - 681kcal 蛋白質 28.3g	玄米ごはん I補† - 529kcal 蛋白質 19.6g			
夕食	さばの塩焼きねぎボン酢だれ 法蓮草とコーンのソテー ビーンズサラダ	焼肉サラダ丼 白菜無限サラダ	ごはん I補† - 640kcal 蛋白質 23.0g	玄米ごはん I補† - 46kcal 蛋白質 18.0g			

◆◇ 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。