


	20	21	22	23	24	●緑の習慣● 25	26
昼食	白身魚のフライ 切干大根の煮物 春雨胡麻酢	冊ミのバツソウ-ソース 悪魔のちくわ やみつきキャベツ	焼肉サラダ丼 ニラともやしのナムル	鮭とキノコのバター醤油 つくも煮 白菜のゆかり和え	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	回鍋肉 さつまいの金平 ブロッコリー胡麻和え	肉豆腐 ぜんまいと竹輪の炊いたん やみつきアスパラ
	ごはん I補† - 636kcal 蛋白質 20.6g	玄米ごはん I補† - 562kcal 蛋白質 30.7g	I補† - 648kcal 蛋白質 18.9g	玄米ごはん I補† - 493kcal 蛋白質 27.1g	玄米ごはん I補† - 610kcal 蛋白質 19.1g	ごはん I補† - 537kcal 蛋白質 17.3g	ごはん I補† - 530kcal 蛋白質 23g
夕食	俺は男だ！豚しょうが焼き 揚げ茄子の煮びたし ひじきと枝豆のサラダ	かかしてる私の鯖の味噌煮 さつまいの甘露煮 モロヘイヤのオカ力和え	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	★ごはんが進む！ 茄子の味噌そぼろ炒め 小松菜と揚げの炊いたん わかめときゅうりの梅酢和え	もやしつくね ひじきの五目煮 中華クラゲの和え物	鱈の木の芽味噌焼き がんもの生姜煮 枝豆のサラダ	クリームシチュー キャベツマヨサラダ
	ごはん I補† - 542kcal 蛋白質 25.4g	ごはん I補† - 657kcal 蛋白質 23g	玄米ごはん I補† - 669kcal 蛋白質 14.7g	ごはん I補† - 528kcal 蛋白質 20.8g	ごはん I補† - 500kcal 蛋白質 19.7g	玄米ごはん I補† - 526kcal 蛋白質 28.1g	ロールパン I補† - 670kcal 蛋白質 20.5g
	27	28	昭和の日 29	30	<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お願い致します。</p> 		
昼食	ホキのバジル焼き 小松菜と平天の炊いたん 紅白なます	ブルコギ風豚肉炒め 踏の土佐煮 マカロニサラダ	鮭の塩焼き ひじきの五目煮 ほうれん草の土佐和え	鶏胸肉の塩昆布マヨポン和え じゃがいものそぼろ煮 オクラと長芋の梅肉和え			
	ごはん I補† - 421kcal 蛋白質 20.9g	玄米ごはん I補† - 549kcal 蛋白質 20.2g	日の丸弁当 I補† - 483kcal 蛋白質 32.5g	玄米ごはん I補† - 603kcal 蛋白質 32g			
夕食	豆腐ハンバーグ 野菜ソテー 枝豆のサラダ	ビックな鰯フライ ゴボウとちくわの金平 やみつきトマト	すき焼き風温玉のせ インゲンのバターソテー パプリカのマリネ	なんちゃって酢豚 蒸し餃子 もみうり			
	ごはん I補† - 501kcal 蛋白質 19.8g	ごはん I補† - 495kcal 蛋白質 13g	玄米ごはん I補† - 630kcal 蛋白質 26.5g	ごはん I補† - 571kcal 蛋白質 20.6g			

◆◇ 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。