



祥水園 野原ダイニング献立表

5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メニューがございます。
 皆様からのご注文お待ちしております！

※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

【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。



	日	月	火	水	木	金	土							
昼食	<p>1 定番！鯖の塩焼き ゴボウと牛肉のきんぴら ほうれん草の胡麻和え</p> <p>2 豆腐ハンバーグの きのこあんかけ 悪魔のちくわ もやしナムル ごはん</p> <p>3 お嬢女子でしょ！豚しゃぶ 蒸し餃子 カリフラワー粒マスタード和え ごはん</p>					<p>〇白の習慣〇</p>	<p>憲法記念日</p>							
						<p>I補材 - 549kcal 蛋白質 27.6g</p>	<p>I補材 - 692kcal 蛋白質 22.2g</p>	<p>I補材 - 621kcal 蛋白質 19.3g</p>						
夕食	<p>4 赤魚の煮付け 小松菜とかまぼこの炊いたん あげと卵の酢の物 ごはん</p> <p>5 みんな大好き！ エビフライ スパゲティナポリタン チョレギサラダ 玄米ごはん</p> <p>6 ウツ油淋鶏風 ネギだれチキン Iリギとパ-ソのソテー やみつぎキャベツ ごはん</p> <p>7 マーボー豆腐 チンゲン菜とエビの煮物 ひじきの中華サラダ 玄米ごはん</p> <p>8 茄子のゴロゴロ風バーグ ピリ辛こんにゃく 春菊としめじの和え物 玄米ごはん</p> <p>9 ●黒の習慣●</p>					<p>中華三昧（シュウマイ・春巻き） キャベツと黒きくらげの卵炒め やみつぎ無限キュウリ 玄米ごはん</p> <p>I補材 - 655kcal 蛋白質 29.6g</p>	<p>白身魚のムニエル 白菜と揚げの炊いたん 踏のオカカ和え ごはん</p> <p>I補材 - 750kcal 蛋白質 20.8g</p>	<p>I補材 - 417kcal 蛋白質 24.7g</p>						
						<p>I補材 - 416kcal 蛋白質 23.6g</p>	<p>I補材 - 665kcal 蛋白質 19g</p>	<p>I補材 - 545kcal 蛋白質 23.5g</p>	<p>I補材 - 525kcal 蛋白質 24.8g</p>	<p>I補材 - 485kcal 蛋白質 19.4g</p>	<p>I補材 - 388kcal 蛋白質 14.6g</p>	<p>I補材 - 487kcal 蛋白質 18.8g</p>		
夕食	<p>10 牛肉とかぼちゃの野菜炒め 大根と薩摩揚げの煮物 きのこサラダ ごはん</p> <p>11 ビックな鰯フライ じゃがいものそぼろ煮 酢の物（わかめ） ごはん</p> <p>12 定番！五目ちらし寿司 筍の木の芽和え ごはん</p> <p>13 黒きくらげ入り海鮮炒め 卵の花 春雨サラダ ごはん</p> <p>14 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 中華クラゲの和え物 玄米ごはん</p> <p>15 焼肉サラダ丼（玄米） 白菜無限サラダ ごはん</p> <p>16 ●黄の習慣●</p>					<p>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 玄米ごはん</p> <p>I補材 - 577kcal 蛋白質 26.1g</p>	<p>ホキのレモン焼き 里芋と揚げの炊いたん カニカマの酢の物 ごはん</p> <p>I補材 - 500kcal 蛋白質 23.4g</p>	<p>I補材 - 614kcal 蛋白質 21.7g</p>	<p>I補材 - 540kcal 蛋白質 15.9g</p>	<p>I補材 - 492kcal 蛋白質 28.6g</p>	<p>I補材 - 519kcal 蛋白質 18.6g</p>	<p>I補材 - 631kcal 蛋白質 20.4g</p>	<p>I補材 - 577kcal 蛋白質 26.1g</p>	<p>I補材 - 500kcal 蛋白質 23.4g</p>
						<p>I補材 - 614kcal 蛋白質 21.7g</p>	<p>I補材 - 540kcal 蛋白質 15.9g</p>	<p>I補材 - 492kcal 蛋白質 28.6g</p>	<p>I補材 - 519kcal 蛋白質 18.6g</p>	<p>I補材 - 631kcal 蛋白質 20.4g</p>	<p>I補材 - 577kcal 蛋白質 26.1g</p>	<p>I補材 - 500kcal 蛋白質 23.4g</p>		
夕食	<p>17 白身魚のフリッター オーロラソース 南瓜の煮物 おろしとなめこの和え ごはん</p> <p>18 フルコギ風豚肉炒め ゴボウとちくわの金平 モロヘイヤのオカカ和え ごはん</p> <p>19 ささみのパンパンソース 人参しりしり 大根サラダ ごはん</p> <p>20 お肉屋さんのコロッケ 大根の炊いたん 居酒屋サラダ 玄米ごはん</p> <p>21 豚肉と玉葱のオスターソース ぜんまいと厚揚げの炊いたん ニラともやしのナムル ごはん</p> <p>22 さばの塩焼き ねぎポン酢だれ さつま芋の甘露煮 三度豆の胡麻味噌和え ごはん</p> <p>23 スペイン風オムレツ エリンギのしそバター醤油 小松菜のお浸し ごはん</p> <p>24 タンドライーチキン 冬瓜のえびあんかけ マカロニサラダ 玄米ごはん</p> <p>25 お袋の味 肉じゃが ひじきの五目煮 春雨サラダ ごはん</p>					<p>ごはん</p> <p>I補材 - 403kcal 蛋白質 13.9g</p>	<p>ごはん</p> <p>I補材 - 649kcal 蛋白質 19g</p>	<p>I補材 - 501kcal 蛋白質 17.8g</p>	<p>I補材 - 428kcal 蛋白質 20.2g</p>	<p>I補材 - 535kcal 蛋白質 17.5g</p>	<p>I補材 - 611kcal 蛋白質 13g</p>	<p>I補材 - 681kcal 蛋白質 19.1g</p>	<p>I補材 - 403kcal 蛋白質 13.9g</p>	<p>I補材 - 649kcal 蛋白質 19g</p>
						<p>I補材 - 485kcal 蛋白質 20.8g</p>	<p>I補材 - 424kcal 蛋白質 25.1g</p>	<p>I補材 - 490kcal 蛋白質 15.2g</p>	<p>I補材 - 558kcal 蛋白質 22.3g</p>	<p>I補材 - 640kcal 蛋白質 20.7g</p>	<p>I補材 - 642kcal 蛋白質 24.2g</p>	<p>I補材 - 590kcal 蛋白質 18.5g</p>		

	18	19	20	21	22	●赤の習慣● 23	24
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	私の情熱！えびチリ 大根と鶏肉のバター煮 チンゲン菜の梅じゃこ和え	チンジャオロース 高野豆腐とひじきの煮物 スモークチキンのマリネ	鯖のごまボン酢タレ チンゲン菜とエビの煮物 ビーンズサラダ	鶏肉とさつまいもの マスタードマヨプレート 白菜と揚げの炊いたん しそ風味サラダ	超トマトカレー ミモザサラダ	鮭とキノコのバター醤油 大根のそぼろあんかけ 3色ナムル
	ごはん I補材 - 483kcal 蛋白質 18.6g	玄米ごはん I補材 - 699kcal 蛋白質 20.3g	ごはん I補材 - 495kcal 蛋白質 19.7g	玄米ごはん I補材 - 600kcal 蛋白質 30.2g	玄米ごはん I補材 - 616kcal 蛋白質 21.2g	ごはん I補材 - 708kcal 蛋白質 24.8g	ごはん I補材 - 491kcal 蛋白質 25g
夕食	マヨボンの妹分 とろとろ鮭の味噌マヨチーズ なすの加加じゃこパ-ソ ブロッコリーのピーナッツ和え	美味しいな～ もやしつくね つくも煮 旨塩ツナきゅうり	白身魚のレストラン風 キャベツ卵とし 菜の花の胡麻和え	八宝菜 しめじと舞茸のソテー 薬味たっぷり大根サラダ	カレイのパン粉焼き 切干大根の煮物 やみつきアスパラ	ミンチカツ キャベツのコンソメ煮 ブロッコリーのオカカ和え	親子煮 揚げ茄子の煮びたし 和風ツナサラダ
	ごはん I補材 - 559kcal 蛋白質 30.3g	ごはん I補材 - 507kcal 蛋白質 20.7g	玄米ごはん I補材 - 454kcal 蛋白質 25.6g	ごはん I補材 - 496kcal 蛋白質 15.3g	ごはん I補材 - 408kcal 蛋白質 23.4g	玄米ごはん I補材 - 772kcal 蛋白質 18.0g	ごはん I補材 - 484kcal 蛋白質 18.7g
	25	26	27	28	29	●緑の習慣● 30	31
昼食	肉豆腐 エリンギのソテー ほうれん草となめ茸のお浸し	なんちゃって酢豚 貝割れもやしベーコン炒め もみうり	アジ南蛮 ゴボウと牛肉の金平 菜の花のごま和え	ピーマン肉詰め風 さつまいもの金平 水菜とハムのマヨ和え	豆腐のふわふわ揚げ ひじきの五目煮 キャベツゆかり和え	鯖の木の芽味噌焼き 単純に豚肉ともやし炒め 三度豆の胡麻味噌和え	豆苗オムレツ 南瓜の煮物 白菜の柚子和え
	ごはん I補材 - 478kcal 蛋白質 22g	玄米ごはん I補材 - 577kcal 蛋白質 19.1g	ごはん I補材 - 594kcal 蛋白質 28.2g	玄米ごはん I補材 - 846kcal 蛋白質 31.9g	玄米ごはん I補材 - 609kcal 蛋白質 17.8g	ごはん I補材 - 588kcal 蛋白質 28g	ごはん I補材 - 502kcal 蛋白質 15.8g
夕食	骨まで愛して いわしの生姜煮 鶏じゃが オクラ酢の物	豚肉ステーキのスタミナ焼き ぜんまいとちくわの炊いたん チンゲン菜の梅じゃこ和え	チキンピカタ たけのこの土佐煮 わけぎと蒲鉾の酢味噌和え	カレイの煮付け ピリ辛こんにやく 法蓮草と油揚げのめんつゆオイル	豚の角煮 小松菜と小エビのソテー 里芋のわさびマヨサラダ	すき焼き風温玉のせ しめじと舞茸のソテー トマトの中華サラダ	シーフードカレー キャベツチョレギ
	ごはん I補材 - 570kcal 蛋白質 29.7g	ごはん I補材 - 588kcal 蛋白質 23.8g	玄米ごはん I補材 - 604kcal 蛋白質 28.2g	ごはん I補材 - 492kcal 蛋白質 25.8g	ごはん I補材 - 666kcal 蛋白質 19.4g	玄米ごはん I補材 - 562kcal 蛋白質 26.2g	ごはん I補材 - 485kcal 蛋白質 16.3g

◆◇ 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。