

★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

7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

	日	月	火	水	木	金	土
昼食			1 ガッツリ！トンテキ 小松菜と揚げの炊いたん ポテトサラダ	2 黒きくらげ入り海鮮炒め 卵の花 春雨枝豆ごま酢	3 お袋の味 肉じゃが シュウマイ やみつきキャベツ	●緑の習慣● 4 鯖の木の芽味噌焼き じゃがいものそぼろ煮 ミモザサラダ	5 みんな大好き！鶏の唐揚げ 小芋と人参の炊いたん ビーンズサラダ
			ごはん I補† - 714kcal 蛋白質 28.8g	玄米ごはん I補† - 568kcal 蛋白質 21.5g	玄米ごはん I補† - 551kcal 蛋白質 17.3g	ごはん I補† - 561kcal 蛋白質 28.8g	ごはん I補† - 707kcal 蛋白質 24g
夕食			シンプルに！鮭の塩焼き ゴボウと牛肉のきんぴら 黒豆とほうれん草の白和え	鶏むね肉と玉葱の照り焼き 焼き茄子 3色ナムル	エビのフリッター ピリ辛マヨネーズ Iリツ† とパ -Jの味噌醤油 パプリカのだし醤油	ピーマン肉詰め風 大根の炊いたん キュウリとツナの梅だれ	白身魚のカレーパン粉焼き 単純に豚肉ともやし炒め ほうれん草の胡麻和え
			玄米ごはん I補† - 570kcal 蛋白質 33.9g	ごはん I補† - 600kcal 蛋白質 25.2g	ごはん I補† - 680kcal 蛋白質 18.7g	玄米ごはん I補† - 761kcal 蛋白質 33.1g	ごはん I補† - 492kcal 蛋白質 27.8g
昼食	6 骨まで愛して いわしの生姜煮 白菜と揚げの炊いたん 枴となめこの和え	7 七夕散らし寿司 やみつきしそ昆布白菜	8 胡麻だれ冷しゃぶ ゴボウとちくわの金平 きな粉里芋 青じそ風味	9 とろとろ鮭の味噌マヨチーズ なすの加加じゃこパ -J フロッコリーのピーナッツ和え	10 暑さを吹き飛ばせ！ 豚カツ ピリ辛マヨこんにやく モロヘイヤのオカカ和え	○白の習慣○ 11 白身魚のレストラン風 スパゲティナポリタン ひじきサラダ	12 肉豆腐 Iリツ† とパ -Jのワケ 大根サラダ
	I補† - 509kcal 蛋白質 27.2g	I補† - 408kcal 蛋白質 15.8g	I補† - 689kcal 蛋白質 24.7g	I補† - 594kcal 蛋白質 31g	I補† - 605kcal 蛋白質 17.7g	I補† - 495kcal 蛋白質 23.3g	I補† - 521kcal 蛋白質 21.8g
夕食	牛肉野菜炒め 冬瓜のえびあんかけ やみつきトマト	七夕コロッケ キャベツ卵とし ひじきと枝豆のサラダ	エビとニラの オイスターソース炒め 南瓜の煮物 紅白なます	すき焼き風温玉のせ丼 やみつき無限キュウリ	定番！鯖の塩焼き ぜんまいと厚揚げの炊いたん スモークチキンのマリネ	もやしつくね かまぼことキノコの醤油バター ほうれん草とコーンのナムル	赤魚の煮付け ピーマン甘辛煮 里芋のわさびマヨサラダ
	ごはん I補† - 482kcal 蛋白質 17.7g	ごはん I補† - 594kcal 蛋白質 16.7g	玄米ごはん I補† - 456kcal 蛋白質 21.5g	ごはん I補† - 511kcal 蛋白質 23.8g	ごはん I補† - 518kcal 蛋白質 26.5g	玄米ごはん I補† - 542kcal 蛋白質 22.5g	ごはん I補† - 469kcal 蛋白質 22.7g
昼食	13 豆腐のふわふわ揚げ ひじきの五目煮 ニラともやしのナムル	14 ガツ旨チャーハン キャベツチョレギ	15 中華三味 (シュウマイ・春巻き) こまつなしらたき炒め やみつき無限キュウリ	16 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 マカロニサラダ	17 なんちゃって酢豚 貝割れもやしベーコン炒め 春菊とエノキの和え物	●黒の習慣● 18 マーボー茄子 小松菜と厚揚げの炊いたん パプリカのマリネ	19 うなぎの柳川風 大学芋 ほうれん草としめじのごま和え
	I補† - 589kcal 蛋白質 16.4g	I補† - 450kcal 蛋白質 11.9g	I補† - 672kcal 蛋白質 18.9g	I補† - 711kcal 蛋白質 25.8g	I補† - 499kcal 蛋白質 18.5g	I補† - 540kcal 蛋白質 16.5g	I補† - 694kcal 蛋白質 23.9g
夕食	他人煮 さつま芋の甘露煮 白菜の柚子和え	ささみのパンパンジーソース 人参しりしり 三度豆のマヨコーンサラダ	豆苗オムレツ かぼちゃのそぼろ煮 枴となめこの和え	シーフードカレー トマトの塩昆布和え	コンソメレモンチキン ピリ辛こんにやく 水菜とハムのマヨ和え	かかしてる 私の鯖の味噌煮 悪魔のちくわ わかめのわかめサラダ	俺は男だ！豚しょうが焼き 白菜と揚げの炊いたん 土用丑の日 うざく
	ごはん I補† - 544kcal 蛋白質 17.4g	ごはん I補† - 479kcal 蛋白質 26g	玄米ごはん I補† - 543kcal 蛋白質 18.4g	ごはん I補† - 475kcal 蛋白質 15g	ごはん I補† - 603kcal 蛋白質 23.1g	玄米ごはん I補† - 739kcal 蛋白質 28.1g	ごはん I補† - 538kcal 蛋白質 29.3g

	20	海の目 21	22	23	24	●黄の習慣 25	26
昼食	豆腐ハンバーグの きのこあんかけ いとこ煮 もやしナムル ごはん I補材 - 640kcal 蛋白質 18.4g	鮭の照り焼きタルタルソース いんげんのバターソテー キャベツチョレギ 玄米ごはん I補材 - 603kcal 蛋白質 26.1g	★ とり天ねぎボン酢ダレ チンゲン菜の中華炒め 春雨サラダ ごはん I補材 - 687kcal 蛋白質 20.2g	白身魚とベーコンのマヨしょうゆ 落の土佐煮 三度豆のごま和え 玄米ごはん I補材 - 485kcal 蛋白質 24g	★ 厚揚げの味噌マヨ炒め 塩バターきのこ きな粉里芋 青じそ風味 玄米ごはん I補材 - 557kcal 蛋白質 16.7g	スペイン風オムレツ こんにゃくのピリ辛煮 春雨の中華サラダ ごはん I補材 - 465kcal 蛋白質 13.4g	八宝菜 ピーマンの生姜焼き キュウリとツナの梅だれ ごはん I補材 - 630kcal 蛋白質 16g
	白身魚のフライ 大根のごま煮 和風ツナサラダ ごはん I補材 - 599kcal 蛋白質 22.7g	私女子でしょ！豚好 蒸し餃子 ほうれん草の湯葉和え ごはん I補材 - 457kcal 蛋白質 23.4g	鱈の西京焼 揚げ茄子の煮びたし 水菜の胡麻ドレッシング和え 玄米ごはん I補材 - 537kcal 蛋白質 24.3g	ひき肉じゃが もやしのソテー 酢の物 ごはん I補材 - 524kcal 蛋白質 24.8g	お肉屋さんのコロッケ 大根の炊いたん 豆腐サラダ ごはん I補材 - 483kcal 蛋白質 14.5g	お肉屋さんのコロッケ 大根の炊いたん 豆腐サラダ 玄米ごはん I補材 - 537kcal 蛋白質 20.8g	サバ缶で！サバじゃが 焼き茄子 三度豆の胡麻味噌和え ごはん I補材 - 395kcal 蛋白質 9.7g
昼食	27 ホキのバジル焼き ゴボウと人参の金平 パプリカのだし醤油 ごはん I補材 - 488kcal 蛋白質 21.3g	28 カフェ風ハヤシライス フロッコリーとトマトサラダ 玄米ごはん I補材 - 691kcal 蛋白質 15.8g	29 レバニラ カニ風味シュウマイ 大根のカラフルサラダ ごはん I補材 - 504kcal 蛋白質 21g	30 鮭の塩焼き 大根と揚げの味噌煮 水菜の胡麻ドレッシング和え 玄米ごはん I補材 - 551kcal 蛋白質 33.3g	31 茄子のゴロゴロ屋バーグ もやしとニラと桜えびの炒め 白菜のゆかり和え 玄米ごはん I補材 - 456kcal 蛋白質 21.5g	【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。	
	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食		
夕食	牛肉と大根のとて煮風 チンゲン菜と小エビのソテー いっそハムサラダ ごはん I補材 - 472kcal 蛋白質 19.2g	大人も大好き！エビフライ スパゲティナポリタン チョレギサラダ ごはん I補材 - 630kcal 蛋白質 18.3g	鱈のピカタ ひじきの五目煮 オクラと長芋の梅肉和え 玄米ごはん I補材 - 564kcal 蛋白質 27g	こっちもおいしい！鶏南蛮 人参しりしり カニカマの酢の物 ごはん I補材 - 620kcal 蛋白質 24g	カレイの照り焼きわさび 里芋と揚げの炊いたん キャベツマヨサラダ ごはん I補材 - 577kcal 蛋白質 25.5g		

◆◇ 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。

