

★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 10月



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

※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

今月もユニークで栄養満点な新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。
予定献立のため献立が変更になる場合がございます。ご了承くださいませ。

	日	月	火	水	木	金	土
昼食	【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。 			1 さばの塩焼きねぎポン酢だれ ひじきの五目煮 カボチャサラダ 玄米ごはん I補† - 710kcal 蛋白質 26.3g	2 すき焼き風温玉のせ もやし炒め ブロッコリーのツナサラダ 玄米ごはん I補† - 682kcal 蛋白質 31.7g	●黄の習慣 3 スペイン風オムレツ ぜんまいの炊いたん 枲となめこの和え ごはん I補† - 518kcal 蛋白質 18.7g	4 八宝菜 塩バターきのこ インゲンの胡麻和え ごはん I補† - 509kcal 蛋白質 16.4g
				私女子でしょ！豚和え 蒸し餃子 黒豆とほうれん草の白和え	エビのフリッターピリ辛マヨネーズ ナスの味噌煮 カニカマの酢の物	タンドリーチキン 小松菜とコーン炒め トマトの中華サラダ	鮭の塩焼き 小芋と人参の炊いたん 中華風ささみきゅうり
				ごはん I補† - 536kcal 蛋白質 27.6g	ごはん I補† - 689kcal 蛋白質 17.5g	玄米ごはん I補† - 528kcal 蛋白質 21.4g	ごはん I補† - 513kcal 蛋白質 33g
夕食	5 おさつコロッケ 野菜ソテー ブロッコリーのピーナッツ和え ごはん I補† - 641kcal 蛋白質 14.2g	6 鶏胸肉の塩昆布マヨポン和え 人参しりしり 無限トマト 玄米ごはん I補† - 565kcal 蛋白質 32.8g	7 鱈のピカタ さつま芋の甘露煮 小松菜の梅じゃこ和え ごはん I補† - 456kcal 蛋白質 21.9g	★8 海鮮かき揚げ丼 切干大根のサラダ I補† - 627kcal 蛋白質 18.0g	9 サバ缶で！サバじゃが もやしとニラと桜えびの炒め 酢の物（わかめ） 玄米ごはん I補† - 404kcal 蛋白質 11.1g	●赤の習慣 10 トマトポーク インゲンのバターソテー チョレギサラダ ごはん I補† - 519kcal 蛋白質 19.5g	11 親子煮 シュウマイ カリフラワー粒マスタード和え ごはん I補† - 548kcal 蛋白質 19.9g
	牛肉と大根のどて煮風 パプリカのツナ炒め やみつきしそ昆布白菜 ごはん I補† - 1114kcal 蛋白質 30.6g	鯖の西京焼 揚げ茄子の煮びたし 水菜の胡麻ドレッシング和え ごはん I補† - 1070kcal 蛋白質 56.6g	俺は男だ！豚しょうが焼き 大根の炊いたん きのこサラダ 玄米ごはん I補† - 969kcal 蛋白質 48.4g	茄子のゴロゴロ乗せ晩バーク 卵の花 白菜のゆかり和え ごはん I補† - 1190kcal 蛋白質 45.7g	ハニーレモンチキン 茄子の炊いたん やみつきキャベツ ごはん I補† - 1036kcal 蛋白質 34.6g	私の情熱！えびチリ 大根と薩摩揚げの煮物 キュウリと竹輪の梅肉和え 玄米ごはん I補† - 1166kcal 蛋白質 38.6g	黒きくらげ入り海鮮炒め 大学芋 スモークチキンのマリネ ごはん I補† - 1103kcal 蛋白質 34.8g
朝食	12 白身魚のフライ やみつきピーマン 白菜の柚子和え ごはん I補† - 492kcal 蛋白質 13.5g	13 ピーマン肉詰め風 つくも煮 キュウリとツナの梅だれ スポーツの日 玄米ごはん I補† - 775kcal 蛋白質 33.1g	14 カフェ風ハヤシライス ひじきとお豆のデリサラダ ごはん I補† - 677kcal 蛋白質 16.7g	15 定番！鯖の塩焼き 小芋とイカの炊いたん オクラの酢の物 玄米ごはん I補† - 534kcal 蛋白質 29.4g	16 理事長が食べたいねん！ ミラノ風一口カツ 南瓜の煮物 レーズン入りコールスローサラダ 玄米ごはん I補† - 689kcal 蛋白質 29.6g	●緑の習慣 17 鯖の木の芽味噌焼き 冬瓜のえびあんかけ ブロッコリーの塩マヨ和え 野原カメシ I補† - 593kcal 蛋白質 30g	18 中華三昧（シュウマイ・春巻き） 切干大根の煮物 酢の物 ごはん I補† - 677kcal 蛋白質 18g
	肉豆腐 しめじと舞茸のソテー ほうれん草のお浸し ごはん I補† - 468kcal 蛋白質 22.1g	カレイの煮付け インゲンと牛肉の金平 小松菜とコーンのマヨポン和え ごはん I補† - 462kcal 蛋白質 23.8g	大人も大好き！ エビフライ スパゲティナポリタン 豆腐サラダ 玄米ごはん I補† - 684kcal 蛋白質 22.3g	ササミのバツパツソース 人参しりしり 落のオカ力和え ごはん I補† - 419kcal 蛋白質 27.2g	カレイの照り焼きわさび ちくわとピーマンの金平 わかめのわかめサラダ ごはん I補† - 471kcal 蛋白質 23.7g	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 玄米ごはん I補† - 519kcal 蛋白質 17.4g	鶏の紫煮 ゴボウとちくわの金平 にらともやしナムル ごはん I補† - 541kcal 蛋白質 23.7g

	19	20	21	22	23	○白の習慣○ 24	25
昼食	お袋の味 肉じゃが ほうれん草コーンバター きのこサラダ	赤魚の煮付け キャベツと黒きくらげの卵炒め 明太ポテトサラダ	鶏肉とさつま芋の マスタードマヨプレート ひじきの五目煮 ブロッコリーのオカカ和え	豆苗オムレツ こんにゃくのピリ辛煮 春雨の中華サラダ	鮭の塩焼き もつ味噌煮 酢の物（わかめ）	お久しぶりです！ ホワイトチキングラタン 白菜の柚子煮 豆腐サラダ ごはん	サバサバしてる私の 鯖の味噌煮 パプリカのツナ炒め ミモザサラダ ごはん
	ごはん I補† - 458kcal 蛋白質 15.9g	玄米ごはん I補† - 550kcal 蛋白質 25.6g	ごはん I補† - 609kcal 蛋白質 23.2g	玄米ごはん I補† - 530kcal 蛋白質 16g	玄米ごはん I補† - 453kcal 蛋白質 28.2g	ごはん I補† - 655kcal 蛋白質 28.8g	ごはん I補† - 663kcal 蛋白質 25.7g
夕食	鯖のレモン焼き ぜんまいと厚揚げの炊いたん 春雨枝豆ごま酢	マーボー茄子 肉団子と白菜の中華煮 パプリカのマリネ	豆腐のふわふわ揚げ 大根とベーコンのコンソメ煮 春菊としめじの和え物	具材丁 町 町おふくろ加- キャベツチョレギ	豚肉ステーキのスタミナ焼き きな粉里芋 青じそ風味 三度豆の胡麻和え	★白身魚のレ스토랑風 たらこスパゲッティ ひじきの中華サラダ	ミンチカツ 大根と薩摩揚げの煮物 落のオカカ和え
	ごはん I補† - 615kcal 蛋白質 27.9g	ごはん I補† - 571kcal 蛋白質 17.5g	玄米ごはん I補† - 584kcal 蛋白質 15.4g	ごはん I補† - 503kcal 蛋白質 16g	ごはん I補† - 628kcal 蛋白質 25.5g	玄米ごはん I補† - 466kcal 蛋白質 24.0g	ごはん I補† - 616kcal 蛋白質 14.6g
	26	27	28	29	30	●黒の習慣● 31	
昼食	牛肉野菜炒め カニ風味シュウマイ やみつきトマト	なんちゃって酢豚 こんにゃくの金平 春菊とエノキの和え物	レバニラ 揚げ茄子の煮びたし 小松菜の胡麻和え	焼肉サラダ丼 やみつきアスパラ	サンマの蒲焼き 里芋と揚げの炊いたん やみつき無限キュウリ	ハロウィンです！ かぼちゃコロッケ なすのかかりじゃこペ-ジ 水菜の胡麻ドレッシング和え ごはん	
	ごはん I補† - 532kcal 蛋白質 17.4g	玄米ごはん I補† - 494kcal 蛋白質 16.7g	ごはん I補† - 444kcal 蛋白質 20.4g	玄米ごはん I補† - 751kcal 蛋白質 23.7g	玄米ごはん I補† - 635kcal 蛋白質 25.6g	ごはん I補† - 572kcal 蛋白質 12.3g	
夕食	骨まで愛して いわしの生姜煮 切干大根の煮物 三度豆の卵サラダ	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	ホキのバジル焼き ミートボール オクラ酢の物	豆腐ハンバーグの きのこあんかけ 悪魔のちくわ 大根のカラフルサラダ	鶏肉と大根のすき煮 ピーマンの生姜焼き えのぽんわかめ	ポトフ ハロウィンカボチャサラダ	
	ごはん I補† - 558kcal 蛋白質 26.6g	ごはん I補† - 707kcal 蛋白質 24g	玄米ごはん I補† - 540kcal 蛋白質 24.8g	ごはん I補† - 709kcal 蛋白質 22g	ごはん I補† - 550kcal 蛋白質 18.2g	玄米ごはん I補† - 555kcal 蛋白質 15g	

◆◇ 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。