



祥水園 野原ダイニング献立表

9月



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

まだまだ暑い日が続きますが、お体にお気をつけてお過ごしください。
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。

※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

	日	月	火	水	木	金	土
昼食		1 焼肉サラダ丼（玄米） やみつき無限キュウリ	2 さばの塩焼きねぎポン酢だれ ひじきの五目煮 三度豆のごま和え	3 茄子のゴロゴロ昼バーグ もやしとニラと桜えびの炒め 水菜の胡麻ドレッシング和え	4 スペイン風オムレツ 路の土佐煮 カボチャサラダ	5 ●赤の習慣● 鶏ケチャップ煮 Iリギとバ-ソのレモ醬油 チンゲン菜とコーンのマヨ和え	6 ホキのバジル焼き ミートボール オクラ酢の物
			ごはん	玄米ごはん	玄米ごはん	ごはん	ごはん
		I補† - 783kcal 蛋白質 23.6g	I補† - 611kcal 蛋白質 24.2g	I補† - 499kcal 蛋白質 22.7g	I補† - 532kcal 蛋白質 16.1g	I補† - 571kcal 蛋白質 24.3g	I補† - 504kcal 蛋白質 24g
		良い味出てます！鰯南蛮 インゲンのバターソテー もやしナムル	ささみのパンパンジーソース 人参しりしり カリフラワー粒マスタード和え	鮭とキノコのバター醬油 ピーマン甘辛煮 白菜のゆかり和え	俺は男だ！豚しょうが焼き ナスの味噌煮 かうとなめこのお 和え	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	超トマトカレー 塩昆布キャベツ
夕食		ごはん	玄米ごはん	ごはん	ごはん	玄米ごはん	ごはん
		I補† - 514kcal 蛋白質 23.1g	I補† - 495kcal 蛋白質 27.6g	I補† - 419kcal 蛋白質 25.5g	I補† - 498kcal 蛋白質 24.7g	I補† - 647kcal 蛋白質 18.2g	I補† - 650kcal 蛋白質 24.5g
昼食	7 黒きくらげ入り海鮮炒め 大学芋 つやつやトマトのサラダ	8 タンドリーチキン がんもの生姜煮 白菜無限サラダ	9 胡麻だれ冷しゃぶ 切干大根の煮物 ミモザサラダ	10 エビのフリッターピリ辛マネズ ピーマンの含め煮 もやしと人参のナムル	11 すき焼き風温玉のせ丼（玄米） チョレギサラダ	12 ●緑の習慣● 鰯の木の芽味噌焼き 焼き茄子 ビーンズサラダ	13 牛肉とごぼうのしぐれ煮 もやしのソテー インゲンの胡麻和え
	ごはん	玄米ごはん	ごはん	玄米ごはん		ごはん	ごはん
	I補† - 494kcal 蛋白質 12.4g	I補† - 605kcal 蛋白質 24.1g	I補† - 688kcal 蛋白質 25.2g	I補† - 674kcal 蛋白質 16.8g	I補† - 548kcal 蛋白質 24.5g	I補† - 488kcal 蛋白質 24.6g	I補† - 516kcal 蛋白質 20.2g
	肉豆腐 しめじと舞茸のソテー ほうれん草のお浸し	エビとニラのオイスター炒め 麩の卵とし 紅白なます	鰯のレモン焼き 小芋とぜんまいの炊いたん 春雨枝豆ごま酢	鶏肉のパン粉焼き 肉団子と白菜の中華煮 ブロッコリー胡麻和え	カレーの煮付け 小松菜と揚げの炊いたん 大根の柚子サラダ	ピーマン肉詰め風 つくも煮 キュウリとツナの梅だれ	ビックな鰯フライ 大根の炊いたん スモークチキンのマリネ
夕食	ごはん	ごはん	玄米ごはん	ごはん	ごはん	玄米ごはん	ごはん
	I補† - 468kcal 蛋白質 22.1g	I補† - 451kcal 蛋白質 27.1g	I補† - 681kcal 蛋白質 29.9g	I補† - 558kcal 蛋白質 27.4g	I補† - 418kcal 蛋白質 23.1g	I補† - 775kcal 蛋白質 33.7g	I補† - 513kcal 蛋白質 19.6g
昼食	14 豆腐ハンバーグのきのこあんかけ 南瓜の煮物 やみつきアスパラ	15 ブリの西京焼 じゃがいものそぼろ煮 春菊とエノキの和え物	16 長寿祝いちらし 黒豆とほうれん草の白和え	17 敬老週間 祝い高野の炊き合わせ 塩バターきのこ 青菜のひじき和え	18 豚の角煮 茄子の炊いたん もやしとハムの和え物	19 茄子のはさみ揚げ 大根のそぼろあんかけ オクラの酢の物	20 筑前煮 エリンギのソテー チンゲン菜のお浸し
	ごはん	赤飯 敬老の日		玄米ごはん	玄米ごはん	ごはん	ごはん
	I補† - 616kcal 蛋白質 17.9g	I補† - 611kcal 蛋白質 29.8g	I補† - 497kcal 蛋白質 20.6g	I補† - 432kcal 蛋白質 12.3g	I補† - 758kcal 蛋白質 17.8g	I補† - 547kcal 蛋白質 9.3g	I補† - 430kcal 蛋白質 15.1g
	親子煮 シュウマイ ブロッコリーの塩マヨ和え	秋のお祝い天ぷら 冬瓜の葛煮 白菜の柚子和え	牛肉と大根のすき煮 さつま芋の甘露煮 えのぼんわかめ	大人も大好き！ エビフライ スパゲティナポリタン 明太ポテトサラダ	鰯の香味焼オイル青紫蘇風味 ゴボウとちくわの金平 無限トマト	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 パプリカのだし醬油	レバニラ カニ風味シュウマイ ひじきと青じそのサラダ
夕食	ごはん	赤飯	玄米ごはん	ごはん	ごはん	玄米ごはん	ごはん
	I補† - 569kcal 蛋白質 19.9g	I補† - 572kcal 蛋白質 17.1g	I補† - 535kcal 蛋白質 17.5g	I補† - 693kcal 蛋白質 19.1g	I補† - 452kcal 蛋白質 24.8g	I補† - 685kcal 蛋白質 23.6g	I補† - 529kcal 蛋白質 23.4g

	21	22	秋分の日 23	24	25	●黒の習慣● 26	27
昼食	牛肉と大根のどて煮風 ほうれん草コーンバター あげと卵の酢の物	カレイの照り焼きわさび 里芋と揚げの炊いたん わかめのわかめサラダ	もやしつくね 切干大根の煮物 カニカマの酢の物	豆苗オムレツ 茄子の味噌炒め ほうれん草とコーンのナムル	豚肉ステーキのスタミナ焼き 大根の炊いたん マカロニサラダ	がががしてる私の 鯖の味噌煮 悪魔のちくわ ひじきと枝豆のサラダ	豆腐のふわふわ揚げ ブロッコリーのコンソメ煮 こらともやしのナムル
	ごはん I補† - 491kcal 蛋白質 19.9g	玄米ごはん I補† - 569kcal 蛋白質 25.8g	ごはん I補† - 486kcal 蛋白質 18.7g	玄米ごはん I補† - 562kcal 蛋白質 18.1g	玄米ごはん I補† - 707kcal 蛋白質 27g	ごはん I補† - 731kcal 蛋白質 29.9g	ごはん I補† - 570kcal 蛋白質 16.1g
夕食	サバ缶で！サバじゃが もやし炒め 三度豆の胡麻味噌和え	理事長が食べたいねん！ ミラノ風一口カツ ちくわとピーマンの金平 レーズン入りコールスローサラダ	赤魚の煮付け かまぼことキノコの醤油バター チンゲン菜辛子和え	中華三昧（シュウマイ・春巻き） こまつナしらたき炒め やみつぎ無限キュウリ	シーフードカレー チョレギサラダ	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	他人煮 こんにゃくのピリ辛煮 キャベツマヨサラダ
	ごはん I補† - 426kcal 蛋白質 11g	ごはん I補† - 619kcal 蛋白質 29.7g	玄米ごはん I補† - 474kcal 蛋白質 27.3g	ごはん I補† - 666kcal 蛋白質 18.9g	ごはん I補† - 431kcal 蛋白質 12.7g	玄米ごはん I補† - 575kcal 蛋白質 17.2g	ごはん I補† - 523kcal 蛋白質 17.9g
昼食	28 牛肉野菜炒め 卵の花 やみつぎトマト	29 マヨボンの妹分 とろとろ鮭の味噌マヨチーズ ゴボウと牛肉の金平 ブロッコリーのピーナッツ和え	30 鶏むね肉と玉葱の照り焼き 焼き茄子 3色ナムル	【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。 			
	ごはん I補† - 510kcal 蛋白質 18.2g	玄米ごはん I補† - 620kcal 蛋白質 31.6g	ごはん I補† - 600kcal 蛋白質 25.1g				
夕食	骨まで愛して いわしの生姜煮 白菜と揚げの炊いたん わらとなめこのわら 和え	栗力ポチャコロッケ 冬瓜のえびあんかけ 酢の物（わかめ）	白身魚のレストラン風 たらこスパゲッティ ひじきの中華サラダ				
	ごはん I補† - 508kcal 蛋白質 27.2g	ごはん I補† - 566kcal 蛋白質 12.7g	玄米ごはん I補† - 466kcal 蛋白質 24.6g				

◆◇ 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日引落とし)。
(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。