

祥水園 野原ダイニング献立表 11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ご理解・ご協力をお願い致します。 						1 赤魚の煮付け 牛肉とインゲンの金平 大根のゆかり和え
							ごはん I補† - 405kcal 蛋白質 22.4g
							八宝菜 シュウマイ カラフルピクルス
							ごはん I補† - 541kcal 蛋白質 16.3g
夕食							
昼食	2 お袋の味 肉じゃが 小松菜とコーン炒め 春雨胡麻酢	文化の日 3 なんちゃって酢豚 こんにゃくの金平 オクラと長芋の梅肉和え	4 私女子でしょ！豚料理 蒸し餃子 大根のカラフルサラダ	5 イギリスへ行った気分♪ フィッシュアンドチップス 高野豆腐とひじきの煮物 旨塩ツナきゅうり 玄米ごはん	6 すき焼き風温玉のせ丼 チョレギサラダ	●黄の習慣 7 スペイン風オムレツ I補† とA - Jのソテー 柿なます	8 がつつり豚カツ こんにゃくのピリ辛煮 枝豆のサラダ
	ごはん I補† - 530kcal 蛋白質 17.3g	玄米ごはん I補† - 534kcal 蛋白質 16.5g	ごはん I補† - 466kcal 蛋白質 21g	ごはん I補† - 552kcal 蛋白質 17.2g	ごはん I補† - 513kcal 蛋白質 23.8g	ごはん I補† - 468kcal 蛋白質 14.2g	ごはん I補† - 632kcal 蛋白質 17.3g
夕食	さばの塩焼きねぎポン酢だれ 南瓜の煮物 春菊とエノキの和え物	みんな大好き！鶏の唐揚げ 小芋と人参の炊いたん マカロニサラダ	カレイの煮付け 焼き茄子 黒豆とほうれん草の白和え	マーボー茄子(チンゲン菜入り) 切干大根の煮物 ブロッコリーのピーナッツ和え	マヨボンの妹分 とろとろ鮭の味噌マヨチーズ チンゲン菜と小エビのソテー ひじきと青じそのサラダ	タンドリーチキン ぜんまいの炊いたん カニサラダ	骨まで愛して いわしの生姜煮 卵の花 キャベツと大根の和サラダ
	ごはん I補† - 554kcal 蛋白質 20.9g	ごはん I補† - 729kcal 蛋白質 23.6g	玄米ごはん I補† - 487kcal 蛋白質 28.5g	ごはん I補† - 447kcal 蛋白質 17.4g	ごはん I補† - 572kcal 蛋白質 31.4g	玄米ごはん I補† - 651kcal 蛋白質 25.2g	ごはん I補† - 665kcal 蛋白質 25.8g
昼食	9 白身魚のカレーパン粉焼き もやしのソテー アスパラの梅肉和え	10 鶏ミンチのつくねピカタ きな粉里芋 青じそ風味 ブロッコリーのオカ力和え	11 ミックスフライ (牡蠣・エビ・コーン) スパゲティナポリタン カボチャサラダ	12 鯖の味噌マヨネーズ焼き 人参しりしり オクラの塩昆布ナムル	13 牛肉と大根のどて煮風 塩バターきのこ キュウリと竹輪の梅肉和え	●赤の習慣● 14 私の情熱！えびチリ 大根と薩摩揚げの煮物 あげと卵の酢の物	15 ササミのバニラソース ほうれん草コーンバター 路のオカ力和え
	ごはん I補† - 404kcal 蛋白質 23.5g	玄米ごはん I補† - 628kcal 蛋白質 28.5g	ごはん I補† - 779kcal 蛋白質 19.6g	玄米ごはん I補† - 535kcal 蛋白質 25g	玄米ごはん I補† - 491kcal 蛋白質 18.9g	ごはん I補† - 636kcal 蛋白質 19.3g	ごはん I補† - 415kcal 蛋白質 27.5g
夕食	牛肉とごぼうのしぐれ煮 大学芋 トマトの中華サラダ	サバ缶で！サバじゃが 野菜ソテー 三度豆の胡麻味噌和え	茄子のゴロゴロのせ晩バーク ピリ辛こんにゃく ほうれん草とコーンのナムル	コンソメレモンチキン 小芋とイカの炊いたん やみつぎ無限キュウリ	豆苗オムレツ 茄子の味噌炒め カラフルピクルス	超トマトカレー キャベツチョレギ	定番！鯖の塩焼き 肉団子と白菜の中華煮 オクラの酢の物
	ごはん I補† - 615kcal 蛋白質 18g	ごはん I補† - 429kcal 蛋白質 10.7g	玄米ごはん I補† - 499kcal 蛋白質 20.8g	ごはん I補† - 579kcal 蛋白質 27.2g	ごはん I補† - 520kcal 蛋白質 15.6g	玄米ごはん I補† - 646kcal 蛋白質 23g	ごはん I補† - 512kcal 蛋白質 26.6g

						●緑の習慣●	
	16	17	18	19	20	21	22
昼食	黒きくらげ入り海鮮炒め さつま芋の甘露煮 つやつやトマトのサラダ	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	鶏の照り焼き 里芋と揚げの炊いたん ブロッコリーのごま和え	カフェ風ハヤシライス 水菜の胡麻ドレッシング和え	鱈のピカタ 揚げ茄子の煮びたし 薬味たっぷり大根サラダ	ピーマン肉詰め風 大根の炊いたん 三度豆のごま和え	親子煮 シュウマイ ミモザサラダ
	ごはん	ごはん	ごはん	玄米ごはん	玄米ごはん	ごはん	ごはん
	I補† - 479kcal 蛋白質 12.3g	I補† - 658kcal 蛋白質 30.4g	I補† - 400kcal 蛋白質 11.2g	I補† - 674kcal 蛋白質 16.8g	I補† - 506kcal 蛋白質 22.2g	I補† - 726kcal 蛋白質 32.3g	I補† - 590kcal 蛋白質 22g
夕食	肉豆腐 こんにゃくの金平 やみつき白菜	カレイの照り焼きわさび 茄子の炊いたん わかめのわかめサラダ	マーボー豆腐 こまつナしらたき炒め やみつき無限キュウリ	大人も大好き！ エビフライ たらこスパゲッティ 豆腐サラダ	こってりマヨカレーチキン 路の土佐煮 ぜんまいのナムル	鯖の木の芽味噌焼き 単純に豚肉ともやし炒め 白菜無限サラダ	厚揚げと玉葱マヨチャンプル こんにゃくの金平 かうとなめこの初 初 和え
	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† - 493kcal 蛋白質 19.6g	I補† - 448kcal 蛋白質 22.7g	I補† - 486kcal 蛋白質 21.3g	I補† - 709kcal 蛋白質 50.8g	I補† - 549kcal 蛋白質 23.7g	I補† - 636kcal 蛋白質 27.4g	I補† - 482kcal 蛋白質 12.9g
	勤労感謝の日	振替休日				○白の習慣○	
	23	24	25	26	27	28	29
昼食	サーモンフライ じゃがいもとぜんまいの煮付け カリフラワー粒マスタード和え	鶏胸肉の塩昆布 マヨポン和え 人参しりしり 無限トマト	俺は男だ！豚しょうが焼き 白菜と薩摩揚げの煮物 きのこサラダ	鮭の塩焼き もつ味噌煮 チンゲン菜の梅じゃこ和え	名古屋の味噌カツ丼 やみつきしそ昆布大根	白身魚のレ스토랑風 悪魔のちくわ 豆腐サラダ	牛肉とかぼちゃの野菜炒め 茄子の炊いたん チンゲン菜のお浸し
	ごはん	ごはん	ごはん	玄米ごはん		ごはん	ごはん
	I補† - 489kcal 蛋白質 16.9g	I補† - 565kcal 蛋白質 32.8g	I補† - 483kcal 蛋白質 26.2g	I補† - 457kcal 蛋白質 28.9g	I補† - 567kcal 蛋白質 16.5g	I補† - 529kcal 蛋白質 30.9g	I補† - 458kcal 蛋白質 17.2g
夕食	チンジャオロース 焼き茄子 ほうれん草のお浸し	鯖の香味焼き ピリ辛こんにゃく 塩もみキャベツ	エビのフリッターピリ辛マネズ ひじきの五目煮 スモークチキンのマリネ	豆腐ハンバーグのきのこあんかけ 里芋と揚げの炊いたん やみつきアスパラ	ホキのムニエル ゴボウとちくわの金平 にらともやしナムル	もやしつくね I補† とパ - ツの味噌醤油 春雨枝豆ごま酢	ビックな鰻フライ ゴボウとちくわの金平 ひじきと枝豆のサラダ
	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† - 456kcal 蛋白質 17.5g	I補† - 477kcal 蛋白質 23.1g	I補† - 729kcal 蛋白質 21.6g	I補† - 673kcal 蛋白質 20.7g	I補† - 433kcal 蛋白質 22.7g	I補† - 593kcal 蛋白質 23.3g	I補† - 517kcal 蛋白質 15.5g
	30						
昼食	鶏肉と大根のすき煮 ピーマンとハムのソテー えのぼんわかめ						
	ごはん						
	I補† - 456kcal 蛋白質 18.1g						
夕食	ポトフ モロヘイヤのオカカ和え						
	ごはん						
	I補† - 430kcal 蛋白質 14.4g						

◆◇ 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26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。