



# 祥水園 野原ダイニング献立表 12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


寒い日が続きますが、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ことがございます。ご了承くださいませ。

	日	月	火	水	木	金	土	
昼食		1 ｶﾊﾞ ｶﾊﾞ してる私の 鯖の味噌煮 野菜ソテー チンゲン菜辛子和え 玄米ごはん I補† - 641kcal 蛋白質 27.4g	2 肉豆腐 悪魔のちくわ 大根の柚子サラダ ごはん I補† - 596kcal 蛋白質 25.3g	3 ガツ旨チャーハン ごぼうと蒸し鶏のサラダ I補† - 496kcal 蛋白質 16.6g	4 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 旨塩ツナきゅうり 玄米ごはん I補† - 657kcal 蛋白質 24.1g	●黒の習慣● 5 サンマの蒲焼き 肉団子と白菜の中華煮 ブロッコリーのピーナッツ和え ごはん I補† - 581kcal 蛋白質 24.8g	6 ピーマン肉詰め風 大根の炊いたん インゲンの胡麻和え ごはん I補† - 733kcal 蛋白質 32.4g	
	夕食	美味しいよ とり天 つくも煮 酢の物（わかめ） ごはん I補† - 579kcal 蛋白質 21.4g	赤魚の煮付け こまつなしらたき炒め 三度豆のごま和え 玄米ごはん I補† - 443kcal 蛋白質 24.4g	やわらか煮込み 晩パーク温玉のせ きな粉里芋 青じそ風味 水菜とハムのマヨ和え ごはん I補† - 686kcal 蛋白質 33.5g	良い味出てます！ 鯨南蛮 エリンギとベーコンのソテー ほうれん草としめじのごま和え ごはん I補† - 542kcal 蛋白質 26.3g	焼肉サラダ丼 ニラともやしのナムル I補† - 648kcal 蛋白質 18.9g	鮭の塩焼き がんもの生姜煮 やみつき無限キュウリ ごはん I補† - 464kcal 蛋白質 27.6g	
昼食		7 ホキのバジル焼き マーボー茄子 やみつきキャベツ ごはん I補† - 481kcal 蛋白質 23.9g	8 ｼﾞｭｰｼｰ豚肉の チーズパン粉焼き 切干大根の煮物 オクラ酢の物 玄米ごはん I補† - 626kcal 蛋白質 23.8g	9 気仙沼マグロカツ ピーマンの含め煮 カニカマの酢の物 ごはん I補† - 565kcal 蛋白質 18.4g	10 お袋の味 肉じゃが 塩バターきのこ 薬味たっぷり大根サラダ 玄米ごはん I補† - 505kcal 蛋白質 15.2g	11 カレイの煮付け 竹輪と子芋の炊いたん やみつきしそ昆布白菜 玄米ごはん I補† - 479kcal 蛋白質 22.8g	●黄の習慣● 12 ハニーレモンチキン ミートボール やみつき無限キュウリ ごはん I補† - 717kcal 蛋白質 27g	13 骨まで愛して いわしの生姜煮 南瓜の煮物 きゅうりとささ身の塩だれ ごはん I補† - 557kcal 蛋白質 30.8g
	夕食	鶏の紫煮 ほうれん草コーンバター パプリカのマリネ ごはん I補† - 532kcal 蛋白質 22.2g	鱈のピカタ 筑前煮 ブロッコリーのごま和え ごはん I補† - 518kcal 蛋白質 27.6g	鶏胸肉の塩昆布 マヨボン和え 人参しりしり 無限トマト 玄米ごはん I補† - 565kcal 蛋白質 32.8g	なんちゃって酢豚 茄子の炊いたん 三度豆の卵サラダ ごはん I補† - 517kcal 蛋白質 18.5g	豚ﾊﾞﾗともやしの ガーリックバター醤油 ひじきの五目煮 ブロッコリーとトマトサラダ ごはん I補† - 670kcal 蛋白質 19.6g	スペイン風オムレツ 大根のそぼろあんかけ 枵となめこのﾁﾊﾞ 和え 玄米ごはん I補† - 453kcal 蛋白質 15.9g	茄子のはさみ揚げ こんにゃくのピリ辛煮 小松菜の胡麻和え ごはん I補† - 509kcal 蛋白質 9.5g
昼食		14 牛肉野菜炒め カニ風味シュウマイ カリフラワー粒マスタード和え ごはん I補† - 563kcal 蛋白質 19.3g	15 鶏肉のみそだれ焼き 大根の炊いたん オクラと長芋の梅肉和え 玄米ごはん I補† - 440kcal 蛋白質 10.9g	16 黒きくらげ入り海鮮炒め 蒸し餃子 春雨胡麻酢 ごはん I補† - 483kcal 蛋白質 16.7g	17 理事長が食べたいねん！ ミラノ風一口カツ ピーマンの生姜焼き 白菜の柚子和え 玄米ごはん I補† - 668kcal 蛋白質 28.3g	18 鯖のレモン焼き ゴボウとちくわの金平 モロヘイヤのオカ力和え 玄米ごはん I補† - 562kcal 蛋白質 26.2g	●赤の習慣● 19 カフェ風ハヤシライス 水菜の胡麻ドレッシング和え ごはん I補† - 639kcal 蛋白質 16.1g	20 鯖の香味焼オイル青紫蘇風味 揚げ茄子の煮びたし ほうれん草とコーンのナムル ごはん I補† - 429kcal 蛋白質 21.7g
	夕食	白身魚の香草パン粉焼き 揚げ茄子の煮びたし 和風ツナサラダ ごはん I補† - 422kcal 蛋白質 22.9g	鮭の玉葱マヨネーズ焼き 高野豆腐とひじきの煮物 パプリカのだし醤油 ごはん I補† - 516kcal 蛋白質 27.1g	肉豆腐 しめじと舞茸のソテー ほうれん草の土佐和え 玄米ごはん I補† - 515kcal 蛋白質 25.3g	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 ごはん I補† - 534kcal 蛋白質 25.1g	豆苗オムレツ じゃが芋のクリーム煮 ひじきとお豆のデリサラダ ごはん I補† - 637kcal 蛋白質 21.1g	エビフライ たらこスパゲッティ 豆腐サラダ 玄米ごはん I補† - 751kcal 蛋白質 51.5g	鶏肉のパン粉焼き 卵の花 マカロニサラダ ごはん I補† - 640kcal 蛋白質 25.9g

クリスマス週間							
昼食	21 豆腐と豚肉の卵とじ さつま芋の甘露煮 大根の柚子なます ごはん I補† - 508kcal 蛋白質 19.4g	22 ポトフ チョレギサラダ 玄米ごはん I補† - 469kcal 蛋白質 13.6g	23 ミックスフライ (牡蠣・エビ・コーン) スパゲティナポリタン 人参美容サラダ ごはん I補† - 769kcal 蛋白質 20.7g	24 イブにミートローフ 小松菜とコーン炒め カボチャサラダ 玄米ごはん I補† - 674kcal 蛋白質 25.6g	25 骨なしフライドチキン ナスの味噌煮 えのぼんわかめ 玄米ごはん I補† - 648kcal 蛋白質 20.1g	26 ●緑の習慣● 感謝の焼肉グリル こんにゃくの金平 コールスローサラダ ごはん I補† - 682kcal 蛋白質 19.8g	27 白身魚のカレーパン粉焼き 肉団子と白菜の中華煮 スモークチキンのマリネ ごはん I補† - 437kcal 蛋白質 27.3g
	定番！鯖の塩焼き ブロッコリーのコンソメ煮 キャベツゆかり和え ごはん I補† - 493kcal 蛋白質 27g	和風晩バーグ きのこソース 白菜と揚げの炊いたん 三度豆のマヨコーンサラダ ごはん I補† - 551kcal 蛋白質 24.1g	鶏肉のトマト煮込み ゴボウとちくわの金平 白菜無限サラダ 玄米ごはん I補† - 562kcal 蛋白質 23.9g	白身魚のごちそうフライ ぜんまいとちくわの炊いたん パプリカのマリネ ごはん I補† - 576kcal 蛋白質 14.1g	クリスマス散らし 3色白和え 玄米ごはん I補† - 378kcal 蛋白質 14.4g	シーフードマカロニグラタン 塩バターきのこ オクラの塩昆布ナムル 玄米ごはん I補† - 475kcal 蛋白質 15.2g	豆腐ハンバーグのきのこあんかけ 大学芋 法蓮草と油揚げのめんつゆオイル ごはん I補† - 836kcal 蛋白質 21.7g
	28 牛肉と大根のどて煮風 人参しりしり キャベツチョレギ ごはん I補† - 467kcal 蛋白質 16.3g	29 いっそオムライス デミソースかけ いっそハムサラダ ごはん I補† - 772kcal 蛋白質 25.3g	30 豚肉ときこの味噌炒め ゴボウとちくわの金平 チンゲン菜辛子和え ごはん I補† - 543kcal 蛋白質 24.7g	31 今年も1年ありがとう！ ビックな鰯フライ ほうれん草コーンバター やみつきトマト 玄米ごはん I補† - 497kcal 蛋白質 13.6g	【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 いるお宅にも配達を行っています。 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。		
ポテトグラタンコロケ 切干大根の煮物 エノキとキュウリの梅肉和え ごはん I補† - 519kcal 蛋白質 12.1g	鶏肉と大根のすき煮 インゲンのバターソテー ニラともやしのナムル ごはん I補† - 458kcal 蛋白質 17.6g	サバ缶で！サバじゃが ピリ辛こんにゃく ブロッコリーと人参のごま和え 玄米ごはん I補† - 436kcal 蛋白質 10.8g	今年最後の夜おでん ビーンズサラダ ごはん I補† - 650kcal 蛋白質 27g				

◆◇ 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。