

# 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/>

寒い日が続いますが、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あります。ご了承くださいませ。

※電話受付時間※  
8:30~17:00

※当日注文〆切※  
昼食 : 9時半  
夕食 : 13時半

	日	月	火	水	木	金	土
昼食	1		2	3	4	●黒の習慣● 5	6
	ババアして私の 鯖の味噌煮 野菜ソテー チンゲン菜辛子和え 玄米ごはん	肉豆腐 悪魔のちくわ 大根の柚子サラダ ごはん	ガツ旨チャーハン ごぼうと蒸し鶏のサラダ	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 旨塩ソナきゅうり 玄米ごはん	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	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	
	美味しいよ とり天 つくも煮 酢の物（わかめ） ごはん	赤魚の煮付け ごまツナしらたき炒め 三度豆のごま和え 玄米ごはん	やわらか煮込み 晩バーグ温玉のせ きな粉里芋 青じそ風味 水菜とハムのマヨ和え	鶏南蛮 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	良い味出でます！鶏南蛮 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	焼肉サラダ丼 ニラともやしのナムル ごはん	
						●黄の習慣● 12	13
	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	デューソー豚肉の 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	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	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	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	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	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
	夕食	7 鶏の紫煮 ほうれん草コーンバター <sup>1</sup> パプリカのマリネ ごはん	8 鶏のピカタ 筑前煮 ブロッコリーのごま和え ごはん	9 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	10 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	11 豚バラともやしの 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	12 スペイン風オムレツ 大根のそぼろあんかけ わらとなめこのねーねー和え 玄米ごはん
夕食	14 牛肉野菜炒め カニ風味シユウマイ カリフラワー粒マスタード和え ごはん	15 鶏肉のみぞだれ焼き 大根の炊いたん オクラと長芋の梅肉和え 玄米ごはん	16 黒きくらげ入り海鮮炒め 蒸し餃子 春雨胡麻酢 ごはん	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	18 鰯のレモン焼き ゴボウとちくわの金平 モロヘイヤのオカカ和え 玄米ごはん	●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	20 鰯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
	14 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	15 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	16 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	17 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	18 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	19 エビフライ たらこスパゲッティ 豆腐サラダ 玄米ごはん	20 鶏肉のパン粉焼き 卵の花 マカロニサラダ ごはん
						●赤の習慣● 19	20
						●赤の習慣● 19	20
						●赤の習慣● 19	20
						●赤の習慣● 19	20

クリスマス週間						
21	22	23	24	25	26	27
豆腐と豚肉の卵とじ さつまいの甘露煮 大根の柚子なます 食	ボトフ チョレギサラダ	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	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	骨なしフライドチキン ナスの味噌煮 えのぽんわかめ	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	白身魚のカレーパン粉焼き 肉団子と白菜の中華煮 スマートチキンのマリオ
ごはん I摂キ - 508kcal 蛋白質 19.4g	玄米ごはん I摂キ - 469kcal 蛋白質 13.6g	ごはん I摂キ - 769kcal 蛋白質 20.7g	ごはん I摂キ - 674kcal 蛋白質 25.6g	ごはん I摂キ - 648kcal 蛋白質 20.1g	ごはん I摂キ - 682kcal 蛋白質 19.8g	ごはん I摂キ - 437kcal 蛋白質 27.3g
定番!鰯の塩焼き フロッコリーのコンソメ煮 キャベツゆかり和え 夕	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	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	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	クリスマス散らし 3色白和え	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	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摂キ - 493kcal 蛋白質 27g	ごはん I摂キ - 551kcal 蛋白質 24.1g	玄米ごはん I摂キ - 562kcal 蛋白質 23.9g	ごはん I摂キ - 576kcal 蛋白質 14.1g	ごはん I摂キ - 378kcal 蛋白質 14.4g	玄米ごはん I摂キ - 475kcal 蛋白質 15.2g	ごはん I摂キ - 836kcal 蛋白質 21.7g
28	29	30	31	<p>【感染症対策について】</p> <p>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。</p>		
牛肉と大根のとて煮風 人参しりしり キャベツチョレギ 食	いっそオムライス デミソースかけ いっそハムサラダ	豚肉ときのこの味噌炒め ゴボウとちくわの金平 チンゲン菜辛子和え	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			
ごはん I摂キ - 467kcal 蛋白質 16.3g	ごはん I摂キ - 772kcal 蛋白質 25.3g	ごはん I摂キ - 543kcal 蛋白質 24.7g	玄米ごはん I摂キ - 497kcal 蛋白質 13.6g			
ボテトグラタンコロッケ 切干大根の煮物 エノキとキュウリの梅肉和え 夕	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	サバ缶で! サバじゃが ピリ辛こんにゃく プロッコリーと人参のごま和え	今年最後の夜おでん ビーンズサラダ			
ごはん I摂キ - 519kcal 蛋白質 12.1g	ごはん I摂キ - 458kcal 蛋白質 17.6g	玄米ごはん I摂キ - 436kcal 蛋白質 10.8g	ごはん I摂キ - 650kcal 蛋白質 27g			

◆◇ ご飯込みのメニューについて ◇◆

丂・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。