



祥水園 野原ダイニング献立表 1月



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


お正月 三が日限定！ 特別メニュー
1月1～3日のお昼は、毎年恒例・お正月特別メニューとなっております！
豪華おせち料理をご用意しております！
○● おかず...1350円、お赤飯...150円●○
詳しくは別紙チラシをご確認下さい。



※1月1～3日の昼食は通常のお弁当はございませんので、ご注意ください※
※予定献立ですので、変更されることがあります。予めご了承ください。

※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	<div>【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。</div> 				1 ブリの西京焼 大根のあんかけ ほうれん草のお浸し チキンロール 黒豆・寿蒲鉾 伊達巻・数の子 おはぎ 赤飯 I補† - 930kcal 蛋白質 50.8g	2 正月天ぷら 筑前煮 白菜の柚子和え さつま芋の甘露煮 筍の土佐煮 黒豆・寿蒲鉾・数の子 梅花まんじゅう 赤飯 I補† - 866kcal 蛋白質 38.8g	3 豚の角煮 揚げ茄子のあんかけ 紅白なます 湯葉巻 れんこんきんぴら 黒豆・寿蒲鉾・数の子 葛もち(りんご) 赤飯 I補† - 900kcal 蛋白質 31.2g
					やわらかミートローフ 南瓜とベーコンの煮物 カニサラダ ごはん I補† - 608kcal 蛋白質 28.2g	牛肉とごぼうのしぐれ煮 ゆり根の卵とじ 酢の物 玄米ごはん I補† - 622kcal 蛋白質 24.8g	鮭とエビのちらし寿司 春菊としめじの和え物 I補† - 412kcal 蛋白質 16.7g
夕食	4 八宝菜 餃子 ブロッコリーのオカ力和え ごはん I補† - 532kcal 蛋白質 20.2g	5 もやしチーズチヂミ じゃがいもとぜんまいの煮付け 胡瓜のネギ和え 玄米ごはん I補† - 558kcal 蛋白質 22.4g	6 海鮮かき揚げ丼 切干大根のサラダ I補† - 627kcal 蛋白質 18g	7 鶏胸肉の塩昆布 マヨポン和え 人参しりしり 無限トマト 七草ご飯 I補† - 530kcal 蛋白質 32.3g	8 カレイの照り焼きわさび ゴボウと牛肉の金平 わかめのわかめサラダ 玄米ごはん I補† - 550kcal 蛋白質 25.5g	9 シーフードマカロニグラタン Iリギとベーコンのソテー チンゲン菜辛子和え ごはん I補† - 495kcal 蛋白質 18.6g	10 回鍋肉 ピリ辛こんにゃく ブロッコリーの塩マヨ和え ごはん I補† - 521kcal 蛋白質 16.4g
	ポテトグラタンコロケ 大根の炊いたん 和風ツナサラダ ごはん I補† - 575kcal 蛋白質 15.5g	赤魚の煮付け 塩バターきのこ モロヘイヤのオカ力和え ごはん I補† - 422kcal 蛋白質 28.7g	茄子のゴロゴロ乗せ晩バーク 卵の花 白菜のゆかり和え 玄米ごはん I補† - 563kcal 蛋白質 27.7g	鱈の香味焼オイル 青紫蘇風味 揚げ茄子の煮びたし 水菜の胡麻ドレッシング和え 七草炊きこみご飯 I補† - 479kcal 蛋白質 21.4g	理事長が食べたいねん！ ミラノ風一口カツ ひじきの五目煮 レース入りコールスローサラダ ごはん I補† - 664kcal 蛋白質 31.5g	もやしつくね 悪魔のちくわ 大根のカラフルサラダ 玄米ごはん I補† - 613kcal 蛋白質 22.2g	鱈のごまポン酢タレ 南瓜の煮物 小松菜の梅じゃこ和え ごはん I補† - 482kcal 蛋白質 23.7g
昼食	11 中華三昧(シュウマイ・春巻き) 小芋と厚揚げの炊いたん つやつやトマトのサラダ ごはん I補† - 714kcal 蛋白質 18.7g	12 ハニーレモンチキン 切干大根の煮物 明太ポテトサラダ 玄米ごはん I補† - 765kcal 蛋白質 26g	13 白身魚のムニエル 大根と竹輪の炊いたん ほうれん草のお浸し ごはん I補† - 404kcal 蛋白質 24g	14 チンジャオロース ジャーマンポテト 三度豆のマヨコーンサラダ 玄米ごはん I補† - 599kcal 蛋白質 18.5g	15 小正月 豆カレー マカロニサラダ I補† - 768kcal 蛋白質 28.5g	16 定番！鯖の塩焼き クリーミー鶏じゃが オクラと長芋の梅肉和え ごはん I補† - 585kcal 蛋白質 29.1g	17 牛肉野菜炒め カニ風味シュウマイ 塩昆布ピーマン ごはん I補† - 548kcal 蛋白質 18.3g
	牛肉と大根のどて煮風 インゲンのバターソテー ひじきの中華サラダ ごはん I補† - 495kcal 蛋白質 17.5g	骨まで愛して いわしの生姜煮 肉団子と白菜の中華煮 きのこサラダ ごはん I補† - 524kcal 蛋白質 28g	豚なす葱の黒酢炒め きな粉里芋 青じそ風味 カニカマの酢の物 玄米ごはん I補† - 642kcal 蛋白質 23.4g	なんちゃって酢豚 エリンギのソテー 和風ツナサラダ ごはん I補† - 467kcal 蛋白質 18.8g	私の情熱！えびチリ いとこ煮 やみつきトマト ごはん I補† - 670kcal 蛋白質 17.2g	マーボー茄子(チンゲン菜入り) キャベツとベーコンの炒め物 ひじきサラダ 玄米ごはん I補† - 542kcal 蛋白質 17.1g	ホキのレモン焼き 小松菜と厚揚げの炊いたん 大根のゆかり和え ごはん I補† - 422kcal 蛋白質 21.6g

	18	19	20	21	22	●黄の習慣● 23	24
昼食	豆腐のふわふわ揚げ 大根の炊いたん ブロッコリーのツナマヨ和え	鶏肉のカレーパン粉焼き つくも煮 白菜無限サラダ	ミックスフライ 大根と薩摩揚げの煮物 カボチャサラダ	ピーマン肉詰め風 落の土佐煮 しそ風味サラダ	白身魚のレ스토랑風 冬瓜とカニカマのあんかけ ブロッコリーとハムサラダ	タンンドリーチキン 南瓜とベーコンの煮物 こらともやしのナムル	肉豆腐 こんにゃくの金平 ほうれん草のお浸し
	ごはん I補† - 613kcal 蛋白質 17.4g	玄米ごはん I補† - 608kcal 蛋白質 31.5g	ごはん I補† - 665kcal 蛋白質 16.4g	玄米ごはん I補† - 700kcal 蛋白質 30.8g	玄米ごはん I補† - 483kcal 蛋白質 23.7g	ごはん I補† - 551kcal 蛋白質 22g	ごはん I補† - 492kcal 蛋白質 21g
夕食	レバニラ さつま芋の甘露煮 法蓮草と人參とささ身のナムル	鮭の照り焼きタルタルソース がんもの生姜煮 やみつぎアスパラ	すき焼き風温玉のせ もやし炒め きのこサラダ	かゝかゝしてる私の鯖の味噌煮 こんにゃくのピリ辛煮 ほうれん草の土佐和え	ポトフ レタスとトマトのしらすサラダ	スペイン風オムレツ ぜんまいと厚揚げの炊いたん おうとなめこのおし 和え	白身魚のごちそうフライ 大学芋 白菜の柚子和え
	ごはん I補† - 520kcal 蛋白質 22.9g	ごはん I補† - 616kcal 蛋白質 29.4g	玄米ごはん I補† - 583kcal 蛋白質 27.8g	ごはん I補† - 577kcal 蛋白質 25.2g	ごはん I補† - 430kcal 蛋白質 13.6g	玄米ごはん I補† - 514kcal 蛋白質 16.5g	ごはん I補† - 664kcal 蛋白質 13.5g
	25	26	27	28	29	●赤の習慣● 30	31
昼食	カレーの煮付け 単純に豚肉ともやし炒め 春雨胡麻酢	お好女子でしょ！豚お好 人參しりしり ひじきと枝豆のサラダ	レーズンバターライスカレー チョレギサラダ	エビのフリッター ピリ辛マヨネーズ ひじきの五目煮 チンゲン菜の梅じゃこ和え 玄米ごはん	定番！五目ちらし寿司 ほうれん草の白和え	鮭の塩焼き ゴボウとちくわの金平 やみつぎ無限キュウリ	牛肉と大根のすき煮 もやしのソテー インゲンの胡麻和え
	ごはん I補† - 578kcal 蛋白質 27.6g	玄米ごはん I補† - 527kcal 蛋白質 23.9g	ごはん I補† - 504kcal 蛋白質 15.9g	玄米ごはん I補† - 719kcal 蛋白質 20.4g	ごはん I補† - 430kcal 蛋白質 16.8g	ごはん I補† - 431kcal 蛋白質 25.5g	ごはん I補† - 459kcal 蛋白質 15.1g
夕食	鶏の粒マスタード焼き 切干大根の煮物 えのぼんわかめ	お袋の味 肉じゃが 小松菜と小エビのソテー パプリカのマリネ	鰯の香味焼オイル青紫蘇風味 なすの加加じゃこパ - ソ 春雨サラダ	豚肉ステーキのスタミナ焼き 小芋と人參の炊いたん 落のオカ力和え	木の芽味噌焼き 小松菜と揚げの炊いたん ひじきと青じそのサラダ(レタス)	トマトボーク チンゲン菜と桜エビの炒め物 大根サラダ	ビックな鰻フライ 茄子の炊いたん スモークチキンのマリネ
	ごはん I補† - 563kcal 蛋白質 23.9g	ごはん I補† - 492kcal 蛋白質 17.5g	玄米ごはん I補† - 616kcal 蛋白質 25.4g	ごはん I補† - 624kcal 蛋白質 27.3g	ごはん I補† - 415kcal 蛋白質 24.1g	玄米ごはん I補† - 532kcal 蛋白質 21.4g	ごはん I補† - 477kcal 蛋白質 18g

◆◇ 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。