



# 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、ご注意下さい※

※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

### ※当日注文〆切※

昼食：9時半

夕食：13時半

	日	月	火	水	木	金	土
昼食	<b>【感染症対策について】</b> 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。						3
夕食	4	5	6	7	8	9	10
昼食	八宝菜 餃子 ブロッコリーのオカカ和え	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	海鮮かき揚げ丼 切干大根のサラダ	鶏胸肉の塩昆布 マヨポン和え 人参しりしり 無限トマト	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	シーフードマカロニグラタン エリキとベーコンのリテー チングルン菜辛子和え	回鍋肉 ピリ辛こんにゃく ブロッコリーの塩マヨ和え
夕食	ごはん	玄米ごはん		七草ご飯	玄米ごはん	ごはん	ごはん
	I社計 - 532kcal 蛋白質 20.2g	I社計 - 558kcal 蛋白質 22.4g	I社計 - 627kcal 蛋白質 18g	I社計 - 530kcal 蛋白質 32.3g	I社計 - 550kcal 蛋白質 25.5g	I社計 - 495kcal 蛋白質 18.6g	I社計 - 521kcal 蛋白質 16.4g
夕食	ポテトグラタンコロッケ 大根の炊いたん 和風ツナサラダ	赤魚の煮付け 塩バターきのこ モロヘイヤのオカカ和え	茄子のゴロゴロ乗せ晩バーグ 卵の花 白菜のゆかり和え	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	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 レーズン入りコールスローサラダ	もやしつくね 悪魔のちくわ 大根のカラフルサラダ	鰯のごまポン酢タレ 南瓜の煮物 小松菜の梅じゅご和え
	I社計 - 575kcal 蛋白質 15.5g	I社計 - 422kcal 蛋白質 28.7g	I社計 - 563kcal 蛋白質 27.7g	I社計 - 479kcal 蛋白質 21.4g	I社計 - 664kcal 蛋白質 31.5g	I社計 - 613kcal 蛋白質 22.2g	I社計 - 482kcal 蛋白質 23.7g
昼食	11	12	13	14	15	<b>●黒の習慣●</b>	17
夕食	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	ハニーレモンチキン 切干大根の煮物 明太ボテトサラダ	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	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	小正月 豆カレー マカロニサラダ	定番！鰯の塩焼き クリーミー鶏じやが オクラと長芋の梅肉和え	牛肉野菜炒め カニ風味シュウマイ 塩昆布ピーマン
	I社計 - 714kcal 蛋白質 18.7g	I社計 - 765kcal 蛋白質 26g	I社計 - 404kcal 蛋白質 24g	I社計 - 599kcal 蛋白質 18.5g	I社計 - 768kcal 蛋白質 28.5g	I社計 - 585kcal 蛋白質 29.1g	I社計 - 548kcal 蛋白質 18.3g
夕食	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	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	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	なんちやって酢豚 エリンギのソテー 和風ツナサラダ	私の情熱！えびチリ いとこ煮 やみつきトマト	マーボー茄子（チングルン菜入り） キャベツとベーコンの炒め物 ひじきサラダ	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
	I社計 - 495kcal 蛋白質 17.5g	I社計 - 524kcal 蛋白質 28g	I社計 - 642kcal 蛋白質 23.4g	I社計 - 467kcal 蛋白質 18.8g	I社計 - 670kcal 蛋白質 17.2g	I社計 - 542kcal 蛋白質 17.1g	I社計 - 422kcal 蛋白質 21.6g

	18 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	19 鶏肉のカレーパン粉焼き つくも煮 白菜無限サラダ	20 ミックスフライ 大根と薩摩揚の煮物 カボチャサラダ	21 ピーマン肉詰め風 蕗の土佐煮 しそ風味サラダ	22 白身魚のレストラン風 冬瓜とカニカマのあんかけ ブロッコリーとハムサラダ	<b>●黄の習慣●</b> 23 タンドリーチキン 南瓜とベーコンの煮物 ニラともやしのナムル	24 肉豆腐 こんにゃくの金平 ほうれん草のお浸し
朝食	ごはん エネルギー - 613kcal 蛋白質 17.4g	玄米ごはん エネルギー - 608kcal 蛋白質 31.5g	ごはん エネルギー - 665kcal 蛋白質 16.4g	玄米ごはん エネルギー - 700kcal 蛋白質 30.8g	玄米ごはん エネルギー - 483kcal 蛋白質 23.7g	ごはん エネルギー - 551kcal 蛋白質 22g	ごはん エネルギー - 492kcal 蛋白質 21g
夕食	レバニラ さつま芋の甘露煮 法蓮草と人参とささ身のナムル	鮭の照り焼きタルタルソース がんもの生姜煮 やみつきアスパラ	すき焼き風温玉のせ もやし炒め きのこサラダ	サバサバして私の鯖の味噌煮 こんにゃくのピリ辛煮 ほうれん草の土佐和え	ボトフ レタスとトマトのしらすサラダ	スペイン風オムレツ せんまいと厚揚げの炊いたん カラとなめこのねーねー和え	白身魚のごちそうフライ 大学芋 白菜の柚子和え
	ごはん エネルギー - 520kcal 蛋白質 22.9g	ごはん エネルギー - 616kcal 蛋白質 29.4g	玄米ごはん エネルギー - 583kcal 蛋白質 27.8g	ごはん エネルギー - 577kcal 蛋白質 25.2g	ごはん エネルギー - 430kcal 蛋白質 13.6g	玄米ごはん エネルギー - 514kcal 蛋白質 10.5g	ごはん エネルギー - 664kcal 蛋白質 13.5g
朝食	25 カレイの煮付け 単純に豚肉ともやし炒め 春雨胡麻酢	26 手作りでしょ！豚キチ 人参しりしり ひじきと枝豆のサラダ	27 レーズンバターライスカレー チョレギサラダ	28 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	29 定番！五目ちらし寿司 ほうれん草の白和え	<b>●赤の習慣●</b> 30 鮭の塩焼き ゴボウとちくわの金平 やみつき無限キュウリ	31 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
夕食	ごはん エネルギー - 578kcal 蛋白質 27.6g	玄米ごはん エネルギー - 527kcal 蛋白質 23.9g	ごはん エネルギー - 504kcal 蛋白質 15.9g	玄米ごはん エネルギー - 719kcal 蛋白質 20.4g	ごはん エネルギー - 430kcal 蛋白質 16.8g	ごはん エネルギー - 431kcal 蛋白質 25.5g	ごはん エネルギー - 459kcal 蛋白質 15.1g
	鶏の粒マスター焼き 切干大根の煮物 えのぽんわかめ	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 なすのかりじゃこペースト 春雨サラダ	豚肉ステーキのスタミナ焼き 小芋と人参の炊いたん 蕗のオ力力和え	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)	トマトポーク チンゲン菜と桜エビの炒め物 大根サラダ	ピックな鯵フライ 茄子の炊いたん スマートチキンのマリネ
	ごはん エネルギー - 563kcal 蛋白質 23.9g	ごはん エネルギー - 492kcal 蛋白質 17.5g	玄米ごはん エネルギー - 616kcal 蛋白質 25.4g	ごはん エネルギー - 624kcal 蛋白質 27.3g	ごはん エネルギー - 415kcal 蛋白質 24.1g	玄米ごはん エネルギー - 532kcal 蛋白質 21.4g	ごはん エネルギー - 477kcal 蛋白質 18g

◆◇ 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。