

★マークがついているメニューが新メニューです！



祥水園 野原ダイニング献立表 3月



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

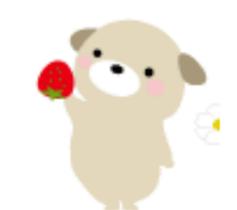
今月もユニークで栄養満点な新メニューが多数ございます。
3月3日のひな祭りでは、野原ダイニング 特製の
ひなまつりちらし寿司を販売させていただきます。
ちらし寿司のみでも販売しておりますので、皆様是非ご注文下さい！
詳しくは別紙をご確認下さい。

※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
			ひな祭り			●赤の習慣●	
昼食	1 鯖の塩焼き ピーマン甘辛煮 春雨サラダ	2 チキンピカタ ごぼうとちくわの金平 菜の花のごま和え	3 ひな祭りちらし わけぎのぬた ひなあられ	4 ピーマンの肉詰め風 ぜんまいとちくわの炊いたん カボチャサラダ	5 アジ南蛮 たけのこの土佐煮 ほうれん草となめたけのお浸し	6 タンドリーチキン たらこスパゲッティ 豆腐サラダ	7 ひき肉じゃが しめじと舞茸のソテー しそ風味サラダ
	ごはん I補† - 608kcal 蛋白質 20.8g	玄米ごはん I補† - 569kcal 蛋白質 25.7g	ごはん I補† - 464kcal 蛋白質 16.1g	玄米ごはん I補† - 669kcal 蛋白質 25.5g	玄米ごはん I補† - 554kcal 蛋白質 24.3g	ごはん I補† - 577kcal 蛋白質 24.7g	ごはん I補† - 429kcal 蛋白質 17g
夕食	レバニラ カニ風味シュウマイ きのこサラダ	黒きくらげ入り海鮮炒め 卵の花 小松菜の梅じゃこ和え	豆腐のふわふわ揚げ 白菜とツナの煮物 枝豆のサラダ	白身魚のムニエル 単純に豚肉ともやし炒め みつ葉と油揚げのめんつゆオイル	茄子のゴロゴロ晩バーグ 大根と揚げの炊いたん レーズン入りコールスローサラダ	なんちゃって酢豚 蒸し餃子 オクラと長芋の梅肉和え	鯖のレモン焼き さつま芋の甘露煮 スモークチキンのマリネ
	ごはん I補† - 477kcal 蛋白質 20.3g	ごはん I補† - 404kcal 蛋白質 14.6g	玄米ごはん I補† - 646kcal 蛋白質 20.5g	ごはん I補† - 487kcal 蛋白質 30.8g	ごはん I補† - 563kcal 蛋白質 25g	玄米ごはん I補† - 523kcal 蛋白質 14.5g	ごはん I補† - 565kcal 蛋白質 23.9g
						●緑の習慣●	ホワイトデー
昼食	8 ポテトサラダハムカツ 白菜と揚げの炊いたん ブロッコリーのピーナッツ和え	9 シンプルに 鯖の塩焼き 茄子のカリカリじゃこベーコン 露のオカカ和え	10 肉豆腐 悪魔のちくわ 水菜の胡麻ドレッシング和え	11 鱈の香味焼オイル青紫蘇風味 鶏じゃが やみつきアスパラ	12 みんな大好き！鶏の唐揚げ 大根のごま煮 ビーンズサラダ	13 鯖の木の芽焼き のっぺ煮 もみうり	14 他人煮 大学いも カラフルピクルス
	ごはん I補† - 517kcal 蛋白質 14.4g	玄米ごはん I補† - 487kcal 蛋白質 24.7g	ごはん I補† - 636kcal 蛋白質 26.8g	玄米ごはん I補† - 526kcal 蛋白質 27.5g	玄米ごはん I補† - 717kcal 蛋白質 25.3g	ごはん I補† - 553kcal 蛋白質 30.6g	ごはん I補† - 563kcal 蛋白質 17g
夕食	牛肉と南瓜の野菜炒め がんもの生姜煮 カニサラダ	★ クリームシチュー キャベツマヨサラダ	★ 梅でさっぱり 鰯の梅煮 ごぼうと人参の金平 わかめのわかめサラダ	俺は男だ！豚しょうが焼き 冬瓜とカニカマのあんかけ 白菜ゆかり和え	カレーのレモンバター醤油 こまつなしらたき炒め オクラの酢の物	チンジャオロース こんにゃくピリ辛煮 チンゲン菜の辛子和え	サバサバしている私の 鯖の味噌煮 厚揚げ野菜炒め 三度豆の胡麻和え
	ごはん I補† - 483kcal 蛋白質 23.5g	ロールパン I補† - 377kcal 蛋白質 23.9g	玄米ごはん I補† - 637kcal 蛋白質 22.4g	ごはん I補† - 562kcal 蛋白質 32g	ごはん I補† - 410kcal 蛋白質 18.7g	玄米ごはん I補† - 613kcal 蛋白質 18.0g	ごはん I補† - 526kcal 蛋白質 22.4g

昼食	15 大人気！中華三味 切干大根の煮物 里芋のわさびマヨサラダ ごはん I補† - 772kcal 蛋白質 19.2g	16 すき焼き風温玉のせ丼 (玄米) カボチャサラダ I補† - 756kcal 蛋白質 29.3g	17 春の彩天ぷら インゲンと牛肉の金平 酢の物 ごはん I補† - 503kcal 蛋白質 19.8g	18 豚バラともやしの ガーリックバター醤油 焼き茄子 抱えて食べたい 塩もみキャベツ 玄米ごはん I補† - 601kcal 蛋白質 19g	19 シーフードカレー レタスときゅうりの和サラダ 玄米ごはん I補† - 469kcal 蛋白質 16.1g	20 ○白の習慣○ ささみのパンバンジーソース シュウマイ ニラともやしのナムル ごはん 春分の日 I補† - 444kcal 蛋白質 27.7g	21 赤魚の煮付け こまつなしらたき炒め ブロッコリー塩マヨ和え ごはん I補† - 461kcal 蛋白質 24g
	夕食 鶏のケチャップ煮 塩バターきのこ 小松菜のお浸し ごはん I補† - 483kcal 蛋白質 23.5g	白身魚のカレーパン粉焼き 高野豆腐とひじきの煮物 3色ナムル ごはん I補† - 377kcal 蛋白質 23.9g	鶏肉とさつま芋の マスタードマヨプレート 大根と揚げの炊いたん モロヘイヤのおかか和え 玄米ごはん I補† - 637kcal 蛋白質 22.4g	鯖の胡麻ポン酢たれ 豆腐の卵とじ やみつぎ無限きのこ ごはん I補† - 562kcal 蛋白質 32g	牛肉と玉葱のオムライス炒め 小松菜と揚げの炊いたん 大根の柚子和え ごはん I補† - 410kcal 蛋白質 18.7g	純白のカニクリームコロッケ 白菜の葛煮 黒豆とほうれん草の白和え 玄米ごはん I補† - 612kcal 蛋白質 18.0g	ブルコギ風豚肉炒め 南瓜の煮物 春雨ごま酢 ごはん I補† - 526kcal 蛋白質 22.4g
昼食	22 ミンチカツ ピーマン甘辛煮 トマトの塩昆布和え ごはん I補† - 596kcal 蛋白質 15.4g	23 白身魚の香草パン粉焼き ひじき五目煮 マカロニサラダ 玄米ごはん I補† - 564kcal 蛋白質 27.1g	24 マヨボンの妹分 とろとろ鮭の味噌マヨチーズ 揚げ茄子の煮びたし ほうれん草のごま和え ごはん I補† - 578kcal 蛋白質 25.1g	25 チキンレモンペッパー焼き キャベツのコンソメ煮 旨塩ツナきゅうり 玄米ごはん I補† - 589kcal 蛋白質 23.7g	26 豆苗オムレツ 踏の土佐煮 カリフラワー粒マスタード和え 玄米ごはん I補† - 511kcal 蛋白質 17g	●黒の習慣● 27 マーボー茄子 大根とちくわの炊いたん 春雨枝豆ごま酢 ごはん I補† - 497kcal 蛋白質 19.4g	28 八宝菜 こんにゃくピリ辛煮 オクラの塩昆布ナムル ごはん I補† - 401kcal 蛋白質 15.9g
	夕食 サバ缶で！サバじゃが しめじと舞茸のソテー ポリポリツナサラダ ごはん I補† - 491kcal 蛋白質 20.6g	豆腐ハンバーグの きのこあんかけ いんげんのバターソテー キャベツゆかり和え ごはん I補† - 473kcal 蛋白質 19.3g	カフェ風ハヤシライス チョレギサラダ 玄米ごはん I補† - 625kcal 蛋白質 14.8g	★ 白身魚のレストラン風 ちくわともやしの醤油マヨ炒め 三度豆の卵サラダ ごはん I補† - 488kcal 蛋白質 25.7g	ミラノ風一口カツ こまつなしらたき炒め しそ風味サラダ ごはん I補† - 514kcal 蛋白質 28.4g		鯖の塩焼きねぎポン酢だれ ほうれん草とコーンのソテー ピーンスサラダ 玄米ごはん I補† - 620kcal 蛋白質 27.0g
おめでとう 3days							
昼食	29 卒業おめでとう！ エビフライ スパゲティナポリタン ひじきと枝豆のサラダ ごはん I補† - 586kcal 蛋白質 19.2g	30 進級おめでとう！ 豚肉ステーキスタミナ焼き 悪魔のちくわ 三度豆の胡麻和え 玄米ごはん I補† - 735kcal 蛋白質 29.6g	31 就職おめでとう！ チキンチーズ大葉巻き 塩バターきのこ 和風ツナサラダ ごはん I補† - 519kcal 蛋白質 22.1g	【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。			
	夕食 牛肉と大根のどて煮風 もやしとにらと桜エビの炒め物 レタスときゅうりの和サラダ ごはん I補† - 448kcal 蛋白質 18.7g	カレーの照り焼きわさび 茄子とエビの煮物 ブロッコリー胡麻和え ごはん I補† - 429kcal 蛋白質 24.5g	焼肉サラダ丼 (玄米) 白菜無限サラダ ごはん I補† - 831kcal 蛋白質 26.4g				

◆◇ 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致します。
※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。