



祥水園 野原ダイニング献立表

4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	<p>【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お願い致します。</p> 			1 新年度おめでとう！ 春の彩天ぷら 白菜と揚げの炊いたん 紅白なます 赤飯 I補† - 585kcal 蛋白質 22.5g	2 鶏ミンチのつくねピカタ こんにゃくピリ辛煮 きな粉里芋 青じそ風味 玄米ごはん I補† - 585kcal 蛋白質 24.3g	<p>○白の習慣○</p> 3 シーフードマカロニグラタン 卵の花 ほうれん草の3色和え ごはん I補† - 586kcal 蛋白質 19.5g		4 マーボー豆腐 パプリカのツナ炒め わかめのわかめサラダ ごはん I補† - 467kcal 蛋白質 20g
				夕食	俺は男だ！豚しょうが焼き エリンギとベーコンのソテー やみつきトマト ごはん I補† - 504kcal 蛋白質 25.4g	鯖の塩焼きねぎポン酢だれ がんもの生姜煮 やみつきアスパラ ごはん I補† - 541kcal 蛋白質 27g	牛肉と大根のすき煮 もやしとにらと桜エビの炒め物 オクラとなめこのネバネバ和え 玄米ごはん I補† - 415kcal 蛋白質 15.4g	北海道コーンクリームコロッケ ごぼうとちくわの金平 小松菜ゆかり和え ごはん I補† - 565kcal 蛋白質 15.1g
昼食	5 白身魚のバジル焼き ぜんまいと厚揚げの炊いたん ひじきと枝豆のサラダ ごはん I補† - 485kcal 蛋白質 22.0g	6 理事長が食べたいねん ミラノ風一口カツ やみつき無限きのこ レーズン入りコールスローサラダ 玄米ごはん I補† - 635kcal 蛋白質 30.5g	7 カレーの照り焼きわさび 鶏じゃが ブロッコリー胡麻和え ごはん I補† - 519kcal 蛋白質 27.1g	8 おふくろの味 肉じゃが こまつなしらたき炒め 大根サラダ 玄米ごはん I補† - 522kcal 蛋白質 16.2g	9 シンプルに！ 鮭の塩焼き ごぼうと牛肉の金平 三度豆の胡麻味噌和え 玄米ごはん I補† - 539kcal 蛋白質 26.2g	<p>●黒の習慣●</p> 10 サバサバしている私の 鯖の味噌煮 チンゲン菜の葛煮 きのこサラダ ごはん I補† - 566kcal 蛋白質 24.6g		11 具材ゴロゴロおふくろカレー キャベツチョレギ ごはん I補† - 503kcal 蛋白質 15.1g
	夕食	親子煮 ピーマン甘辛煮 やみつきしそ昆布大根 ごはん I補† - 451kcal 蛋白質 17.0g	鯖の西京焼き 里芋と揚げの炊いたん 三度豆の胡麻和え ごはん I補† - 498kcal 蛋白質 24.4g	茄子のゴロゴロのせ晩パーク 冬瓜とカニカマのあんかけ ほうれん草となめただけのお浸し 玄米ごはん I補† - 476kcal 蛋白質 24.8g	豆腐のふわふわ揚げ だけのこの土佐煮 中華風ささみきゅうり ごはん I補† - 546kcal 蛋白質 17g	クリームシチュー キャベツマヨサラダ ロールパン I補† - 590kcal 蛋白質 20.3g	レバニラ 悪魔のちくわ 春雨ごま酢 玄米ごはん I補† - 634kcal 蛋白質 26.2g	赤魚の煮付け 大根のあんかけ 旨塩ツナきゅうり ごはん I補† - 388kcal 蛋白質 22.5g
昼食	12 黒きくらげ入り海鮮炒め 大学芋 塩昆布ピーマン ごはん I補† - 531kcal 蛋白質 12.2g	13 ミートローフ 小松菜と平天の炊いたん えのぼんわかめ 玄米ごはん I補† - 588kcal 蛋白質 30.2g	14 祝 おめでとう12周年 ミックスフライ (エビ・カキ・コーン) じゃが芋のそぼろ煮 レタスときゅうりの和サラダ ごはん I補† - 603kcal 蛋白質 16.3g	15 春の五目ちらし わけぎのぬた I補† - 516kcal 蛋白質 20.9g	16 豚肉ステーキスタミナ焼き たらこスパゲッティ カニカマの酢の物 玄米ごはん I補† - 684kcal 蛋白質 25.7g	<p>●黄の習慣●</p> 17 スパニッシュオムレツ 切干大根の煮物 チンゲン菜の梅じゃこ和え ごはん I補† - 412kcal 蛋白質 17g		18 ピーマンの肉詰め風 さつま芋の甘露煮 ほうれん草のごま和え ごはん I補† - 583kcal 蛋白質 23g
	夕食	ささみのパンパンジーソース カニ風味シュウマイ オクラの酢の物 ごはん I補† - 475kcal 蛋白質 26.2g	白身魚のカレーパン粉焼き 茄子の味噌煮 もやしのナムル ごはん I補† - 409kcal 蛋白質 23.3g	おめでとう12周年 焼肉グリル ひじき五目煮 チンゲン菜の辛子和え 玄米ごはん I補† - 745kcal 蛋白質 28.6g	茄子のはさみ揚げ ぜんまいとちくわの炊いたん 春菊としめじの和え物 ごはん I補† - 521kcal 蛋白質 10.7g	サバ缶で！サバじゃが インゲンのバターソテー 豆腐サラダ ごはん I補† - 539kcal 蛋白質 24.7g	チキンピカタ キャベツのコンソメ煮 オクラの塩昆布ナムル 玄米ごはん I補† - 574kcal 蛋白質 24.9g	白身魚の香草パン粉焼き もやしソテー ブロッコリー塩マヨ和え ごはん I補† - 450kcal 蛋白質 23.8g

	19	20	21	22	23	●赤の習慣● 24	25
昼食	カフェ風ハヤシライス ポテトサラダ	鮭とキノコのバター醤油 チンゲン菜とエビの煮物 パプリカのだし醤油	タンドリーチキン 茄子のかりかりじゃこベーコン ミモザサラダ	白身魚のレストラン風 ちくわともやしの醤油マヨ炒め きゅうりとツナの梅だれ	マーボー茄子 大根と揚げの炊いたん 無限トマト	サーモンフライ 人参しりしり ポテトサラダ	豆腐ハンバーグの キノコあんかけ いとこ煮 スモークチキンのマリネ
	ごはん I補† - 687kcal 蛋白質 16g	玄米ごはん I補† - 529kcal 蛋白質 26.9g	ごはん I補† - 616kcal 蛋白質 26g	玄米ごはん I補† - 477kcal 蛋白質 25.6g	玄米ごはん I補† - 477kcal 蛋白質 18.6g	ごはん I補† - 711kcal 蛋白質 23.8g	ごはん I補† - 552kcal 蛋白質 21.4g
夕食	大人気！中華三味 茄子の炊いたん 大根のカラフルサラダ	豚バラともやしの ガーリックバター醤油 高野豆腐とひじきの煮物 オクラと長芋の梅肉和え	なんちゃって酢豚 ごぼうと牛肉の金平 水菜の胡麻ドレッシング和え	すき焼き風温玉のせ丼 キャベツゆかり和え	カレーの煮付け 焼き茄子 黒豆とほうれん草の白和え	キムチ女子でしょ 豚キムチ シュウマイ ひじきと枝豆のサラダ	サンマの蒲焼き ほうれん草のコーンバター 春雨枝豆ごま酢
	ごはん I補† - 674kcal 蛋白質 18g	玄米ごはん I補† - 613kcal 蛋白質 19.7g	玄米ごはん I補† - 535kcal 蛋白質 14.3g	ごはん I補† - 611kcal 蛋白質 27.8g	ごはん I補† - 438kcal 蛋白質 26g	玄米ごはん I補† - 561kcal 蛋白質 24.8g	ごはん I補† - 574kcal 蛋白質 22.6g
	26	27	28	昭和の日 29	30		
昼食	骨まで愛して いわしの生姜煮 もやしとにらと桜エビの炒め物 枝豆のサラダ	みんな大好き！鶏の唐揚げ じゃこピーマン 酢の物（キャベツ）	ブルコギ風豚肉炒め 踏の土佐煮 オクラと長芋の梅肉和え	瀬戸内レモンのカジキカツ 大根のごま煮 胡瓜のネギ和え	キーマカレー(玄米) 豆腐サラダ		
	ごはん I補† - 493kcal 蛋白質 27.3g	玄米ごはん I補† - 613kcal 蛋白質 21.8g	ごはん I補† - 455kcal 蛋白質 20.1g	玄米ごはん I補† - 609kcal 蛋白質 13.3g	ごはん I補† - 520kcal 蛋白質 20.1g		
夕食	ひき肉じゃが エリンギのしそバター醤油 カリフラワー粒マスタード和え	おでん ほうれん草のごま和え	鯖の梅煮 白菜と肉団子の中華煮 ちくわときゅうりの和風マヨ和え	もやしチーズチヂミ じゃが芋とぜんまいの煮物 モロヘイヤのおかか和え	ホキビカタ 白菜と豚肉の煮物 3色ナムル		
	ごはん I補† - 522kcal 蛋白質 18.6g	ごはん I補† - 527kcal 蛋白質 23.6g	玄米ごはん I補† - 709kcal 蛋白質 28.7g	ごはん I補† - 517kcal 蛋白質 23g	ごはん I補† - 440kcal 蛋白質 25.5g		

◆◇ 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。