

祥水園 野原ダイニング献立表

5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×切※
 昼食: 9時半
 夕食: 13時半

	日	月	火	水	木	金	土
風食	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> <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> </div>					<p>●緑の習慣●</p> <p>1 豆腐のふわふわ揚げ 白菜と揚げの炊いたん 春雨サラダ</p>	<p>2 白身魚のムニエル キャベツのコンソメ煮 露のオカカ和え</p>
						<p>ごはん</p> <p>17材 - 631kcal 蛋白質 14.8g</p> <p>3 鱈の木の芽焼き のっぺ煮 チンゲン菜の梅じゃこ和え</p>	<p>ごはん</p> <p>17材 - 416kcal 蛋白質 22.6g</p> <p>4 牛肉と南瓜の野菜炒め 大根と薩摩揚げの炊いたん きのこサラダ</p>
夕食						<p>玄米ごはん</p> <p>17材 - 542kcal 蛋白質 29.2g</p>	<p>ごはん</p> <p>17材 - 483kcal 蛋白質 18.1g</p>
風食	憲法記念日 3	みどりの日 4	こどもの日 5	振替休日 6	7	<p>○白の習慣○</p> <p>8</p>	<p>9</p>
	<p>フルコギ風豚肉炒め ごぼうとちくわの金平 モロヘイヤのおかか和え</p> <p>ごはん</p> <p>17材 - 475kcal 蛋白質 22.7g</p>	<p>赤魚の煮付け 小松菜とかまぼこの炊いたん 大根の柚子サラダ</p> <p>玄米ごはん</p> <p>17材 - 420kcal 蛋白質 21.7g</p>	<p>美味しいね もやしつくね 里芋とかまぼこの炊いたん 旨塩ツナきゅうり</p> <p>ごはん</p> <p>17材 - 504kcal 蛋白質 23.5g</p>	<p>なんちゃって酢豚 貝割れもやしベーコン炒め 三度豆の胡麻和え</p> <p>玄米ごはん</p> <p>17材 - 452kcal 蛋白質 12.2g</p>	<p>茄子のゴロゴロのせ風バーグ 大根と揚げの炊いたん 白菜無限サラダ</p> <p>玄米ごはん</p> <p>17材 - 511kcal 蛋白質 25g</p>	<p>シーフードマカロニグラタン 人参しりしり ブロッコリーのおかかえ</p> <p>ごはん</p> <p>17材 - 462kcal 蛋白質 17.8g</p>	<p>レバニラ 蒸し餃子 大根のカラフルサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>17材 - 461kcal 蛋白質 19.3g</p>
夕食	<p>ビックな鱈フライ じゃが芋のそぼろ煮 酢の物</p> <p>ごはん</p> <p>17材 - 400kcal 蛋白質 15.7g</p>	<p>豆苗オムレツ 南瓜の煮物 ビーンズサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>17材 - 558kcal 蛋白質 18.1g</p>	<p>みんな大好き! エビフライ スバゲティナポリタン チョレギサラダ</p> <p>玄米ごはん</p> <p>17材 - 532kcal 蛋白質 14.2g</p>	<p>豚肉ステーキスタミナ焼き ぜんまいと厚揚げの炊いたん トマトの中華サラダ</p> <p>ごはん</p> <p>17材 - 619kcal 蛋白質 24.3g</p>	<p>鱈の塩焼き こまつなしらたき炒め 豆腐サラダ</p> <p>ごはん</p> <p>17材 - 550kcal 蛋白質 25g</p>	<p>ささみのパンパンソース シウマイ 春雨枝豆ごま酢</p> <p>玄米ごはん</p> <p>17材 - 654kcal 蛋白質 35.5g</p>	<p>カレーの煮付け ほうれん草のコーンバター 水菜の胡麻ドレッシング和え</p> <p>ごはん</p> <p>17材 - 411kcal 蛋白質 21.7g</p>
風食	10	11	12	13	14	<p>●黒の習慣●</p> <p>15</p>	<p>16</p>
	<p>鱈の胡麻ポン酢たれ 大学いも 白菜の柚子和え</p> <p>ごはん</p> <p>17材 - 569kcal 蛋白質 22.1g</p>	<p>うなぎ丼ひつまぶし風(玄米) やみつぎ無限きゅうり</p> <p>ごはん</p> <p>17材 - 640kcal 蛋白質 27g</p>	<p>おふくろの味 肉じゃが しめじと舞茸のソテー ニラともやしのナムル</p> <p>ごはん</p> <p>17材 - 453kcal 蛋白質 15g</p>	<p>白身魚のレストラン風 冬瓜とカニカマのあんかけ しそ風味サラダ</p> <p>玄米ごはん</p> <p>17材 - 414kcal 蛋白質 22.5g</p>	<p>理事長が食べたいねん! ミラノ風一口カツ 切干大根の煮物 パプリカのマリネ</p> <p>玄米ごはん</p> <p>17材 - 629kcal 蛋白質 30g</p>	<p>黒きくらげ入り海鮮炒め かもの生姜煮 和風ツナサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>17材 - 459kcal 蛋白質 17.6g</p>	<p>タンドリーチキン 南瓜の煮物 白菜の胡麻和え</p> <p>ごはん</p> <p>17材 - 508kcal 蛋白質 20.5g</p>
夕食	<p>親子煮 ピーマン甘辛煮 えのぼんわかめ</p> <p>ごはん</p> <p>17材 - 439kcal 蛋白質 17.9g</p>	<p>茄子の味噌そぼろ炒め 悪魔のちくわ ひじきと枝豆のサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>17材 - 648kcal 蛋白質 25g</p>	<p>良い味出ます アジ南蛮 ピリ辛こんにやく やみつぎアスパラ</p> <p>玄米ごはん</p> <p>17材 - 567kcal 蛋白質 22.3g</p>	<p>子キンピカ 茄子の炊いたん 菜の花のごま和え</p> <p>ごはん</p> <p>17材 - 498kcal 蛋白質 23.6g</p>	<p>シーフードカレー ブロッコリーとハムのサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>17材 - 497kcal 蛋白質 17.4g</p>	<p>マーボー茄子 きな粉里芋 青じそ風味 露のオカカ和え</p> <p>玄米ごはん</p> <p>17材 - 499kcal 蛋白質 17.2g</p>	<p>厚揚げと玉葱の マヨちゃんブル カニ風味シウマイ オクラの塩昆布ナムル</p> <p>ごはん</p> <p>17材 - 507kcal 蛋白質 12g</p>

昼食	17 豚肉と玉ねぎのオムライス炒め こんにやくピリ辛煮 ほうれん草となめだけのお浸し	18 マヨボンの妹分 とろとろ鮭の味噌マヨチーズ 茄子のかりかりじゃこベーコン ブロッコリーのピーナッツ和え	19 ミンチカツ じゃが芋の煮物 トマトの塩昆布和え	20 定番！五目ちらし 筍の木の芽和え	21 豚バーグ おろしポン酢 焼き茄子 エノキときゅうりの梅肉和え	22 ●黄の習慣● スパニッシュオムレツ ミートボール 豆腐サラダ	23 他人煮 インゲンのバターソテー パプリカのだし醤油
	ごはん 17kcal 蛋白質 20.2g	ごはん 628kcal 蛋白質 29g	ごはん 628kcal 蛋白質 11g	ごはん 387kcal 蛋白質 11.8g	玄米ごはん 485kcal 蛋白質 27.1g	ごはん 481kcal 蛋白質 21g	ごはん 442kcal 蛋白質 18.9g
夕食	大人気！中華三昧 キャベツと黒きくらげの卵炒め やみつき無限きゅうり	肉豆腐 パプリカのツナ炒め モロヘイヤのおかか和え	鯖の梅煮 白菜と肉団子の中華煮 レタスときゅうりの和サラダ	八宝菜 塩バターきのこ 春雨ごま酢	瀬戸内レモンのカジキカツ ごぼうと牛肉の金平 小松菜のお浸し	ハニーレモンチキン たらこスパゲッティ しそ風味サラダ	鯖のレモン焼き 里芋と揚げの炊いたん スモークチキンのマリネ
	ごはん 727kcal 蛋白質 21.3g	ごはん 493kcal 蛋白質 22.9g	玄米ごはん 640kcal 蛋白質 25g	ごはん 467kcal 蛋白質 19.4g	ごはん 520kcal 蛋白質 29.9g	玄米ごはん 745kcal 蛋白質 25.5g	ごはん 543kcal 蛋白質 25.7g
昼食	24 骨まで愛して いわしの生姜煮 ひじき五目煮 コールスローサラダ	25 豚バラともやしの ガーリックバター醤油 じゃこピーマン えのほんわかめ	26 初夏の彩たぶら ぜんまいとちくわの炊いたん カニカマの酢の物	27 白身魚の香草パン粉焼き ブロッコリーのコンソメ煮 きゅうりのネギ和え	28 チキンチーズ大葉巻き 玉葱パーティー わかめのわかめサラダ	29 ●赤の習慣● シンプルに！鮭の塩焼き 切干大根の煮物 三度豆の胡麻味噌和え	30 牛肉と大根のどて煮風 パプリカのツナ炒め 白菜ゆかり和え
	ごはん 572kcal 蛋白質 26.1g	玄米ごはん 617kcal 蛋白質 19.8g	ごはん 509kcal 蛋白質 15.9g	玄米ごはん 448kcal 蛋白質 24g	玄米ごはん 607kcal 蛋白質 20.7g	ごはん 469kcal 蛋白質 24g	ごはん 459kcal 蛋白質 17.4g
夕食	ひき肉じゃが しめじと舞茸のソテー やみつき無限きゅうり	厚揚げの味噌マヨ炒め ごぼうと人参の金平 三度豆の胡麻和え	すき焼き風温玉のせ丼（玄米） みつ菜と油揚げのめんつゆオイル	マーボー豆腐 エリンギとベーコンのソテー 小松菜ゆかり和え	鯖の塩焼きねぎポン酢だれ やみつき無限きのこ 大根サラダ	トマトポーク チンゲン菜と桜エビの炒め物 ひじきとお豆のデリサラダ	白身魚のバジル焼き クリーミー鶏じゃが エノキときゅうりの梅肉和え
	ごはん 439kcal 蛋白質 17.4g	ごはん 470kcal 蛋白質 10.7g	ごはん 705kcal 蛋白質 31.1g	ごはん 453kcal 蛋白質 22.1g	ごはん 493kcal 蛋白質 23.9g	玄米ごはん 550kcal 蛋白質 24.0g	ごはん 520kcal 蛋白質 27.5g
昼食	31 茄子のはさみ揚げ ぜんまいと厚揚げの炊いたん オクラとなめこのネバネバ和え						
	ごはん 521kcal 蛋白質 10.2g						
夕食	キムチ女子でしょ 豚キムチ 卵の花 ほうれん草のごま和え						
	ごはん 495kcal 蛋白質 24.1g						

◆◇ 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け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。