



祥水園 野原ダイニング献立表

6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 | | 1 黒きくらげ入り海鮮炒め こんにゃくピリ辛煮 しそ風味サラダ | 2 みんな大好き！鶏の唐揚げ チンゲン菜と小エビのソテー 切干し大根のサラダ | 3 焼肉サラダ丼 カラフルピクルス | 4 鮭と玉葱マヨネーズ焼き きな粉里芋 青じそ風味 和風ツナサラダ | 5 ピーマンの肉詰め風 茄子とエビの煮物 白菜ゆかり和え | 6 鶏の紫煮 インゲンのバターソテー わかめのわかめサラダ |
| | 夕食 | 玄米ごはん I補† - 381kcal 蛋白質 12.4g | ごはん I補† - 608kcal 蛋白質 22.7g | 玄米ごはん I補† - 786kcal 蛋白質 24.4g | 玄米ごはん I補† - 638kcal 蛋白質 27.7g | ごはん I補† - 495kcal 蛋白質 24.7g | ごはん I補† - 519kcal 蛋白質 23.4g |
| 昼食 | | ひき肉じゃが パプリカのツナ炒め いっそハムサラダ | 白身魚のレストラン風 スパゲティナポリタン 春菊とエノキの和え物 | ほうれん草オムレツ エリンギとベーコンのソテー オクラの塩昆布ナムル | マーボー豆腐 もやしとにらと桜エビの炒め物 小松菜のごま和え | 鯖の木の芽焼き 大根と揚げの炊いたん オクラと長芋の梅肉和え | 豆腐のふわふわ揚げ ごぼうと人参の金平 モロヘイヤのおかか和え |
| | 夕食 | ごはん I補† - 555kcal 蛋白質 20.1g | 玄米ごはん I補† - 467kcal 蛋白質 25g | ごはん I補† - 422kcal 蛋白質 16.7g | ごはん I補† - 385kcal 蛋白質 20.1g | 玄米ごはん I補† - 503kcal 蛋白質 24.7g | ごはん I補† - 548kcal 蛋白質 14.6g |
| 昼食 | 7 カレイのパン粉焼き チンゲン菜と肉団子の中華煮 旨塩ツナきゅつり | 8 理事長が食べたいねん！ ミラノ風一口カツ 塩昆布ピーマン 3色ナムル | 9 なんちゃって酢豚 しめじと舞茸のソテー 菜の花のごま和え | 10 ホパイとホリブの愛してカ レーズン入りコールスローサラダ | 11 鯖の胡麻ポン酢たれ ひじき五目煮 大根の柚子サラダ | 12 もやしつくね つくも煮 春雨枝豆ごま酢 | 13 カレイの照り焼きわさび 白菜とツナの煮物 豆腐サラダ |
| | 夕食 | ごはん I補† - 419kcal 蛋白質 24.4g | 玄米ごはん I補† - 594kcal 蛋白質 29.9g | ごはん I補† - 399kcal 蛋白質 12.3g | 玄米ごはん I補† - 579kcal 蛋白質 15.2g | 玄米ごはん I補† - 512kcal 蛋白質 23.4g | ごはん I補† - 569kcal 蛋白質 22.5g |
| 昼食 | | 牛肉野菜炒め 南瓜の煮物 マカロニサラダ | 鯖の塩焼きねぎポン酢だれ 豆腐の卵とじ ブロッコリーのおかかえ | チキンレモンペッパー焼き たらこスパゲッティ あげと卵の酢の物 | シンプルに！ 鮭の塩焼き じゃが芋の煮物 チンゲン菜の梅じゃこ和え | 豚肉と玉ねぎの オイスターソース炒め 茄子の炊いたん 白菜の胡麻和え | 揚げ出し豆腐の きのこあんかけ チンゲン菜の中華炒め やみつきトマト 玄米ごはん |
| | 夕食 | ごはん I補† - 584kcal 蛋白質 18.9g | ごはん I補† - 524kcal 蛋白質 30.3g | 玄米ごはん I補† - 626kcal 蛋白質 23.2g | ごはん I補† - 444kcal 蛋白質 23.1g | ごはん I補† - 428kcal 蛋白質 20.3g | 玄米ごはん I補† - 619kcal 蛋白質 14.3g |
| 昼食 | 14 ささみのパンパンソース カニ風味シュウマイ ブロッコリー胡麻和え | 15 回鍋肉 ひじき五目煮 里芋のわさびマヨサラダ | 16 初夏の五目ちらし 黒豆とほうれん草の白和え | 17 ミートローフ 小松菜と平天の炊いたん 大根のゆかり和え | 18 大人気！中華三昧 キャベツと黒きくらげの卵炒め みつ葉と油揚げのめんつゆオイル | 19 サバ缶で！サバじゃが しめじと舞茸のソテー 和風ツナサラダ | 20 俺は男だ！豚しょうが焼き さつま芋の甘露煮 ブロッコリーのピーナッツ和え |
| | 夕食 | ごはん I補† - 467kcal 蛋白質 31.2g | 玄米ごはん I補† - 610kcal 蛋白質 21g | 玄米ごはん I補† - 521kcal 蛋白質 22.3g | 玄米ごはん I補† - 582kcal 蛋白質 30.1g | 玄米ごはん I補† - 800kcal 蛋白質 24.6g | ごはん I補† - 518kcal 蛋白質 22.4g |
| 昼食 | | 白身魚のバジル焼き じゃが芋のそぼろ煮 ビーンズサラダ | シーフードマカロニグラタン インゲンと牛肉の金平 大根の柚子和え | 豆腐ハンバーグの きのこあんかけ 悪魔のちくわ やみつきアスパラ | 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 | こっちもおいしい 鶏南蛮 こんにゃくピリ辛煮 水菜の胡麻ドレッシング和え | 赤魚の煮付け ごぼうと牛肉の金平 白菜の柚子和え |
| | 夕食 | ごはん I補† - 543kcal 蛋白質 24.2g | ごはん I補† - 486kcal 蛋白質 17.2g | 玄米ごはん I補† - 626kcal 蛋白質 23.2g | ごはん I補† - 409kcal 蛋白質 23.3g | ごはん I補† - 621kcal 蛋白質 23.6g | 玄米ごはん I補† - 499kcal 蛋白質 17.4g |

●緑の習慣●

○白の習慣○

●黒の習慣●

| | | | | | | | |
|----|----------------------------------|---|---|---|---|--|--------------------------------|
| | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | ●黄の習慣 26 | 27 |
| 昼食 | 白身魚フライ 切干大根の煮物 スモークチキンのマリネ | 鯖の胡麻ポン酢たれ じゃが芋とぜんまいの煮物 大根のゆかり和え | 鶏肉とさつまいもの マスタードマヨプレート がんもの生姜煮 ほうれん草のごま和え | 純白のカニクリームコロッケ ちくわともやしの醤油マヨ炒め オクラと長芋の梅肉和え | 昼バーグ おろしポン酢 こまつなしらたき炒め ひじきとお豆のデリサラダ | スパニッシュオムレツ キャベツのコンソメ煮 パプリカのマリネ | 八宝菜 蒸し餃子 きゅうりとツナの梅だれ |
| | ごはん I補† - 553kcal 蛋白質 20g | 玄米ごはん I補† - 513kcal 蛋白質 25.9g | ごはん I補† - 642kcal 蛋白質 24.1g | 玄米ごはん I補† - 580kcal 蛋白質 13.6g | 玄米ごはん I補† - 606kcal 蛋白質 30.9g | ごはん I補† - 452kcal 蛋白質 16.8g | ごはん I補† - 470kcal 蛋白質 18.7g |
| 夕食 | チンジャオロース 卵の花 やみつきトマト | キムチ女子でしょ 豚キムチ 茄子の炊いたん オクラの酢の物 | 骨まで愛して いわしの生姜煮 筑前煮 カニサラダ | すき焼き風温玉のせ丼 あげと卵の酢の物 | とろとろ鮭の味噌マヨチーズ ピーマンのかりかりじゃこパスタ ごぼうと蒸し鶏のサラダ | タンドリーチキン 大根と揚げの炊いたん カリフラワー粒マスタード和え | すき焼きコロッケ 塩バターぎのこ 小松菜のお浸し |
| | ごはん I補† - 481kcal 蛋白質 18.9g | ごはん I補† - 449kcal 蛋白質 21.1g | 玄米ごはん I補† - 636kcal 蛋白質 27.4g | ごはん I補† - 672kcal 蛋白質 30.6g | ごはん I補† - 651kcal 蛋白質 30.9g | 玄米ごはん I補† - 610kcal 蛋白質 22.2g | ごはん I補† - 398kcal 蛋白質 10.8g |
| | 28 | 29 | 30 | <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ご理解・ご協力をお願い致します。</p>  | | | |
| 昼食 | 鯖のレモン焼き コンニャク金平 チンゲン菜の辛子和え | 豚肉ステーキスタミナ焼き ぜんまいとちくわの炊いたん オクラとなめこのネバネバ和え | 初夏の彩天ぷら 焼き茄子 きゅうりのネギ和え | | | | |
| | ごはん I補† - 506kcal 蛋白質 25.8g | 玄米ごはん I補† - 631kcal 蛋白質 25.2g | ごはん I補† - 476kcal 蛋白質 18.1g | | | | |
| 夕食 | 他人煮 大学いも キャベツチョレギ | 厚揚げと玉葱の マヨチャンブル 冬瓜とカニカマのあんかけ 小松菜のごま和え | 超トマトカレー 豆腐サラダ | | | | |
| | ごはん I補† - 592kcal 蛋白質 16.5g | ごはん I補† - 437kcal 蛋白質 11.6g | 玄米ごはん I補† - 578kcal 蛋白質 22.4g | | | | |

◆◇ 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。