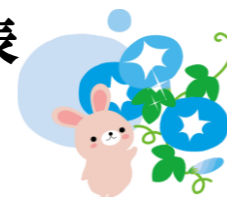




祥水園 野原ダイニング献立表

7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 鯖の塩焼きねぎポン酢だれ じゃが芋の煮物 白菜の胡麻和え	2 牛肉と大根のどて煮風 こまつなしらたき炒め パプリカのだし醤油	<p>●赤の習慣●</p> 3 私の情熱！エビチリ チンゲン菜と小エビのソテー しそ風味サラダ ごはん I補† - 586kcal 蛋白質 17.5g		4 親子煮 シュウマイ 枝豆のサラダ ごはん I補† - 545kcal 蛋白質 22.7g
				玄米ごはん I補† - 517kcal 蛋白質 24.1g	玄米ごはん I補† - 500kcal 蛋白質 19.1g			トマトポーク いんげんのバターソテー チョレギサラダ 玄米ごはん I補† - 487kcal 蛋白質 22.4g
夕食	5 鮭とキノコのバター醤油 大根のごま煮 インゲンの胡麻和え ごはん I補† - 521kcal 蛋白質 26.3g	6 茄子のゴロゴロのせ屋バーグ もやしとにらと桜エビの炒め物 小松菜ゆかり和え 玄米ごはん I補† - 469kcal 蛋白質 26.7g	7 セタちらし寿司 ほうれん草のごま和え 七タコロッケ ブロッコリーのコンソメ煮 豆腐サラダ 玄米ごはん I補† - 639kcal 蛋白質 17.8g	8 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 三度豆の胡麻味噌和え 玄米ごはん I補† - 696kcal 蛋白質 24.2g	9 エビのフリッターピリ辛マネー ひじき五目煮 中華風ささみきゅうり 玄米ごはん I補† - 762kcal 蛋白質 23.3g	<p>●緑の習慣●</p> 10 チンジャオロース 焼き茄子 オクラと長芋の梅肉和え ごはん I補† - 425kcal 蛋白質 17.6g		11 サバ缶で！サバじゃが さつまいもの甘露煮 白菜の柚子和え ごはん I補† - 562kcal 蛋白質 19.2g
	肉豆腐 パプリカのツナ炒め ほうれん草の土佐和え ごはん I補† - 496kcal 蛋白質 23.8g	カレイの照り焼きわさび 切干大根の煮物 コールスローサラダ ごはん I補† - 519kcal 蛋白質 22.6g	エリンギとベーコンのレモン醤油 オクラの塩昆布ナムル ごはん I補† - 417kcal 蛋白質 16.4g	俺は男だ！豚しょうが焼き 露の土佐煮 白菜ゆかり和え ごはん I補† - 438kcal 蛋白質 23.2g	<p>●白の習慣●</p> 17 もやしつくね 人参しりしり ビーンズサラダ ごはん I補† - 555kcal 蛋白質 19.6g		鶏の紫煮 いんげんのバターソテー わかめのわかめサラダ ごはん I補† - 519kcal 蛋白質 23.4g	
昼食	12 八宝菜 蒸し餃子 ひじきと枝豆のサラダ ごはん I補† - 503kcal 蛋白質 20.3g	13 白身魚のカレーパン粉焼き 小芋とぜんまいの煮物 レタスときゅうりの和サラダ 玄米ごはん I補† - 444kcal 蛋白質 23.3g	14 ミートローフ 南瓜の煮物 小松菜の梅じゃこ和え ごはん I補† - 585kcal 蛋白質 28.6g	15 大人気！中華三味 キャベツと黒きくらげの卵炒め きゅうりのネギ和え 玄米ごはん I補† - 758kcal 蛋白質 22.2g	16 カフェ風ハヤシライス ミモザサラダ 玄米ごはん I補† - 724kcal 蛋白質 18.5g	揚げ出し豆腐のきのこあんかけ ナスとエビの煮物 キャベツチョレギ 玄米ごはん I補† - 576kcal 蛋白質 16.1g		18 赤魚の煮付け ほうれん草のコーンバター スモークチキンのマリネ ごはん I補† - 390kcal 蛋白質 23g
	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 ごはん I補† - 548kcal 蛋白質 14.6g	焼肉サラダ丼 やみつきアスパラ 玄米ごはん I補† - 750kcal 蛋白質 22.3g	白身魚のレストラン風 インゲンと牛肉の金平 もやしのナムル 玄米ごはん I補† - 470kcal 蛋白質 25g	胡麻だれ冷しゃぶ ごぼうとちくわの金平 露のオカカ和え ごはん I補† - 600kcal 蛋白質 23.6g	シンプルに！ 鯖の塩焼き 茄子の味噌煮 きな粉里芋 青じそ風味 ごはん I補† - 534kcal 蛋白質 25.5g	マーボー豆腐 ピリ辛こんにやく ブロッコリー胡麻和え ごはん I補† - 434kcal 蛋白質 19.6g		

	19	海の目 20	21	22	23	●黒の習慣● 24	25
昼食	牛肉と南瓜の野菜炒め カニ風味シュウマイ 小松菜のごま和え	理事長が食べたいねん！ ミラノ風ーロカツ ジャーマンポテト レーズン入りコールスローサラダ	鯖のレモン焼き 冬瓜とカニカマのあんかけ オクラとなめこのネバネバ和え	豚肉ステーキスタミナ焼き 豆腐の卵とじ 旨塩ツナきゅうり	海鮮かき揚げ丼 酢の物（キャベツ）	マーボー茄子 ピーマンとハムのオイスター炒め 水菜の胡麻ドレッシング和え	ビックな鰻フライ 白菜と肉団子の中華煮 春雨ごま酢
	ごはん I補† - 536kcal 蛋白質 18.1g	玄米ごはん I補† - 707kcal 蛋白質 31.8g	ごはん I補† - 476kcal 蛋白質 23.4g	玄米ごはん I補† - 684kcal 蛋白質 31.3g	玄米ごはん I補† - 585kcal 蛋白質 17.7g	ごはん I補† - 489kcal 蛋白質 17.3g	ごはん I補† - 486kcal 蛋白質 19.2g
夕食	梅でさっぱり 鰯の梅煮 ひじき五目煮 里芋のわさびマヨサラダ	シーフードマカロニグラタン チンゲン菜の葛煮 トマトの塩昆布和え	夏野菜カレー 春雨枝豆ごま酢	鱈の香味焼オイル青紫蘇風味 小松菜と揚げの炊いたん 大根サラダ	鶏むね肉の塩昆布マヨポン和え 切干大根の煮物 やみつきアスパラ	鯖の塩焼き 里芋といかの炊いたん ニラともやしのナムル	回鍋肉 高野豆腐とひじきの煮物 ブロッコリーのピーナッツ和え
	ごはん I補† - 617kcal 蛋白質 27.1g	ごはん I補† - 485kcal 蛋白質 17.2g	玄米ごはん I補† - 659kcal 蛋白質 26.2g	ごはん I補† - 437kcal 蛋白質 22.4g	ごはん I補† - 512kcal 蛋白質 30.3g	玄米ごはん I補† - 602kcal 蛋白質 26.2g	ごはん I補† - 424kcal 蛋白質 19.6g
	土用の丑 26	27	28	29	30	●黄の習慣 31	
昼食	うまき 卵の花 きゅうりとささみの塩だれ	うなぎ丼ひつまぶし風 黒豆とほうれん草の白和え	ひき肉じゃが いんげんのバターソテー 大根のゆかり和え	白身魚のバジル焼き いとこ煮 ミモザサラダ	みんな大好き！エビフライ 玉葱パーティー しそ風味サラダ	ハニーレモンチキン たらこスパゲッティ パプリカのマリネ	
	ごはん I補† - 581kcal 蛋白質 30.7g	ごはん I補† - 696kcal 蛋白質 30g	ごはん I補† - 450kcal 蛋白質 17.9g	玄米ごはん I補† - 628kcal 蛋白質 27g	玄米ごはん I補† - 564kcal 蛋白質 17.1g	ごはん I補† - 739kcal 蛋白質 24.8g	
夕食	うなぎの柳川風 大学いも 春菊とエノキの和え物	こっちもおいしい 鶏南蛮 こんにゃくピリ辛煮 ツナと白菜の胡麻ポンサラダ	黒きくらげ入り海鮮炒め 悪魔のちくわ えのぼんわかめ	なんちゃって酢豚 しめじと舞茸のソテー あげと卵の酢の物	茄子の味噌そぼろ炒め 露の土佐煮 枝豆のサラダ	スパニッシュオムレツ ミートボール 豆腐サラダ	
	ごはん I補† - 637kcal 蛋白質 22.6g	ごはん I補† - 605kcal 蛋白質 26.2g	玄米ごはん I補† - 516kcal 蛋白質 18.9g	ごはん I補† - 411kcal 蛋白質 12g	ごはん I補† - 523kcal 蛋白質 20.6g	玄米ごはん I補† - 515kcal 蛋白質 21.0g	

◆◇ 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。