

★ 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

9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
昼食			1 焼肉サラダ丼 やみつき無限きゅうり	2 エビとニラのオムレツ炒め 白菜と豚肉の煮物 チョレギサラダ	3 ひき肉じゃが しめじと舞茸のソテー チンゲン菜の梅じゃこ和え	●黄の習慣● 4 スパニッシュオムレツ 茄子の味噌煮 オクラとなめこのネバネバ和え	5 カレイピカタ 大根と揚げの炊いたん スモークチキンのマリネ
				玄米ごはん	玄米ごはん	ごはん	ごはん
			I補† - 786kcal 蛋白質 24.8g	I補† - 466kcal 蛋白質 25g	I補† - 465kcal 蛋白質 18.7g	I補† - 424kcal 蛋白質 16.6g	I補† - 434kcal 蛋白質 23.7g
			良い味出てます アジ南蛮 いんげんのバターソテー 三つ葉と油揚げのめんつゆオイル	タンドリーチキン がんもの生姜煮 キャベツゆかり和え	鯖の塩焼き ひじき五目煮 三度豆の胡麻味噌和え	俺は男だ！豚しょうが焼き ブロッコリーのコンソメ煮 カボチャサラダ	カフェ風ハヤシライス ツナと白菜の胡麻ポンサラダ
夕食			玄米ごはん	ごはん	ごはん	玄米ごはん	ごはん
			I補† - 636kcal 蛋白質 26.5g	I補† - 558kcal 蛋白質 25.2g	I補† - 595kcal 蛋白質 23.9g	I補† - 643kcal 蛋白質 29.4g	I補† - 622kcal 蛋白質 18.3g
昼食	6 鮭のちゃんちゃん焼き シュウマイ 中華風ささみきゅうり	★ 7 鶏天と竹輪の磯辺揚げ 焼き茄子 水菜の胡麻ドレッシング和え	8 キーマカレー 豆腐サラダ	9 鯖の西京焼き 高野豆腐含め煮 路のオカ力和え	10 牛肉と玉ねぎのオムレツ炒め ぜんまいと厚揚げの炊いたん 塩昆布ピーマン	●赤の習慣● 11 私の情熱！エビチリ 大根のごま煮 オクラと長芋の梅肉和え	12 レバニラ カニ風味シュウマイ 三つ葉と油揚げのめんつゆオイル
	ごはん	玄米ごはん		菊の炊き込みご飯	玄米ごはん	ごはん	ごはん
	I補† - 580kcal 蛋白質 29.2g	I補† - 559kcal 蛋白質 24.2g	I補† - 469kcal 蛋白質 18.9g	I補† - 603kcal 蛋白質 38.9g	I補† - 506kcal 蛋白質 21.1g	I補† - 620kcal 蛋白質 23.1g	I補† - 533kcal 蛋白質 22.1g
	豆腐ハンバーグのきのこあんかけ 南瓜の煮物 やみつきアスパラ	赤魚の煮付け インゲンと牛肉の金平 白菜の胡麻和え	厚揚げと玉葱のマヨチャンプル 里芋といかの炊いたん ほうれん草のごま和え	豚卵炒め 小松菜と揚げの炊いたん 菊なます	ガツ旨チャーハン ひじきと枝豆のサラダ	鶏のケチャップ煮 エリンギとベーコンのレモン醤油 チンゲン菜の辛子和え	カレイの照り焼きわさび 悪魔のちくわ 大葉とパプリカの和え物
夕食	ごはん	ごはん	玄米ごはん	ごはん		玄米ごはん	ごはん
	I補† - 518kcal 蛋白質 18.1g	I補† - 414kcal 蛋白質 22.6g	I補† - 520kcal 蛋白質 17.7g	I補† - 677kcal 蛋白質 25.2g	I補† - 487kcal 蛋白質 14g	I補† - 555kcal 蛋白質 28.5g	I補† - 562kcal 蛋白質 25.5g
昼食	13 黒きくらげ入り海鮮炒め 切干大根の煮物 春菊としめじの和え物	14 理事長が食べたいねん ミラノ風一口カツ 厚揚げのみぞれ煮 レーズン入りコールスローサラダ	15 鯖の塩焼きねぎポン酢だれ じゃが芋の煮物 ブロッコリーのおかかえ	16 すき焼き風温玉のせ丼 カリフラワー粒マスタード和え	17 大人気！中華三昧 小松菜とかまぼこの炊いたん きゅうりとささみの塩だれ	●緑の習慣● 18 回鍋肉 大根と揚げの炊いたん オクラの酢の物	19 カレイの煮付け ごぼうとちくわの金平 白菜の柚子和え
	ごはん	玄米ごはん	ごはん		玄米ごはん	ごはん	ごはん
	I補† - 388kcal 蛋白質 14.4g	I補† - 701kcal 蛋白質 31.2g	I補† - 481kcal 蛋白質 24.7g	I補† - 723kcal 蛋白質 29.9g	I補† - 749kcal 蛋白質 27.6g	I補† - 433kcal 蛋白質 17.1g	I補† - 384kcal 蛋白質 20.9g
	牛肉と大根のどて煮風 大学いも モロヘイヤのおかか和え	梅でさっぱり 鰯の梅煮 豆腐の卵とし トマトの塩昆布和え	ハニーレモンチキン ほうれん草とコーンのソテー わかめのわかめサラダ	シーフードマカロニグラタン 茄子とエビの煮物 やみつきアスパラ	マーボー豆腐 ピーマン甘辛煮 里芋のわさびマヨサラダ	ロールキャベツ エリンギのしそバター醤油 ブロッコリーのピーナッツ和え	牛肉と南瓜の野菜炒め 人参しりしり きのこサラダ
夕食	ごはん	ごはん	玄米ごはん	ごはん	ごはん	玄米ごはん	ごはん
	I補† - 587kcal 蛋白質 17.5g	I補† - 527kcal 蛋白質 28.9g	I補† - 717kcal 蛋白質 27.1g	I補† - 468kcal 蛋白質 19.1g	I補† - 516kcal 蛋白質 20g	I補† - 488kcal 蛋白質 17.8g	I補† - 473kcal 蛋白質 17.6g

敬老週間							
	20	敬老の日 21	国民の休日 22	秋分の日 23	24	25	26
昼食	鶏胸肉の塩昆布マヨボン和え 切干大根の煮物 和風ツナサラダ	ブリの西京焼き じゃが芋のそぼろ煮 つやつやトマトのサラダ	長寿祝いちらし 黒豆とほうれん草の白和え	祝い高野の炊き合わせ 塩バターきのこ モロヘイヤのおかか和え	豚の角煮 エリンギとベーコンのソテー 白菜無限サラダ	茄子のはさみ揚げ 里芋の赤みそかけ ほうれん草となめたけのお浸し	牛ニラもやし炒め 蒸し餃子 ひじきと枝豆のサラダ
	ごはん	玄米ごはん		玄米ごはん	玄米ごはん	ごはん	ごはん
	I補† - 534kcal 蛋白質 31.4g	I補† - 542kcal 蛋白質 26g	I補† - 456kcal 蛋白質 16.8g	I補† - 644kcal 蛋白質 35.9g	I補† - 603kcal 蛋白質 17.7g	I補† - 543kcal 蛋白質 11.2g	I補† - 510kcal 蛋白質 23.7g
夕食	豆苗オムレツ 卵の花 三度豆の卵サラダ	秋のお祝い天ぷら 冬瓜とカニカマのあんかけ 小松菜のお浸し	牛肉と大根のすき煮 蒟の土佐煮 いっそハムサラダ	みんな大好き！エビフライ スパゲティナポリタン トマトの塩昆布和え	鱈の香味焼オイル青紫蘇風味 ごぼうと牛肉の金平 ブロッコリー胡麻和え	ささみのバンバンジーソース 豆苗と卵のオイスター炒め パプリカのだし醤油	白身魚のバジル焼き ミートボール 春雨ごま酢
	ごはん	ごはん	玄米ごはん	ごはん	ごはん	玄米ごはん	ごはん
	I補† - 527kcal 蛋白質 19.4g	I補† - 494kcal 蛋白質 18.6g	I補† - 510kcal 蛋白質 14.5g	I補† - 513kcal 蛋白質 13.4g	I補† - 450kcal 蛋白質 24.6g	I補† - 477kcal 蛋白質 31.5g	I補† - 533kcal 蛋白質 25.8g
昼食	27 超トマトカレー 白菜ゆかり和え	28 シンプルに！ 鮭の塩焼き 大根と薩摩揚げの炊いたん 3色ナムル	29 みんな大好き！鶏の唐揚げ 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	30 オムレツカレーソース ジャーマンポテト 春雨枝豆ごま酢	【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。		
	玄米ごはん	玄米ごはん	ごはん	玄米ごはん			
	I補† - 509kcal 蛋白質 20.4g	I補† - 485kcal 蛋白質 24.6g	I補† - 571kcal 蛋白質 23g	I補† - 562kcal 蛋白質 18.6g			
夕食	エビのフリッターピリ辛マヨネーズ さつま芋の甘露煮 小松菜の梅じゃこ和え	茄子のゴロゴロのせ風バーグ 南瓜の煮物 キャベツゆかり和え	白身魚の香草パン粉焼き エリンギのしそバター醤油 ビーンズサラダ	八宝菜 だけのこの土佐煮 塩昆布ピーマン			
	ごはん	ごはん	玄米ごはん	ごはん			
	I補† - 616kcal 蛋白質 19g	I補† - 499kcal 蛋白質 24.6g	I補† - 445kcal 蛋白質 11.7g	I補† - 420kcal 蛋白質 17.4g			

◆◇ 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。