祥水園　野原ダイニング献立表
11月

☆ マークがついているメニューが新メニューです！



お問い合わせは
TEL：0747-32-8739
FAX：0747-32-8751
ブログ：
http://www.shousuien.or.jp/

※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

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。

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	文化の日 3	4	5	●黒の習慣● 6	7
昼食	肉豆腐 エリンギのしそバター醤油 三度豆の卵サラダ	サバサバしている私の サバの味噌煮 ごぼうとちくわの金平 明太ポテトサラダ	ささみのバンバンジーソース シュウマイ ほうれん草のごま和え	シンプルに！　鮭の塩焼き 白菜と豚肉の煮物 春雨枝豆ごま酢	ミックスフライ （エビ・牡蠣・コーンボール） 大根と揚げの炊いたん やみつき無限きのこ	茄子のミートグラタン ピリ辛こんにゃく カニカマの酢の物	チキンレモンペッパー焼き ひじき五目煮 やみつきトマト
	ごはん	玄米ごはん	ごはん	玄米ごはん	玄米ごはん	ごはん	ごはん
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 539kcal　蛋白質 21.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 709kcal　蛋白質 25.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 459kcal　蛋白質 32.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 574kcal　蛋白質 30g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 634kcal　蛋白質 17.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 435kcal　蛋白質 13.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 593kcal　蛋白質 22.7g
夕食	赤魚の煮付け 白菜と揚げの炊いたん 枝豆のサラダ	マーボー茄子 豆苗と卵のオイスター炒め オクラの塩昆布ナムル	イギリスへ行った気分♪ フィッシュアンドチップス ぜんまいと厚揚げの炊いたん 大根サラダ	ビビンバ丼 やみつきアスパラ	厚揚げと玉葱のマヨチャンプル 南瓜の煮物 ブロッコリーのピーナッツ和え	サンマの蒲焼き ぜんまいとちくわの炊いたん 白菜の柚子和え	黒きくらげ入り海鮮炒め さつま芋の甘露煮 パプリカのマリネ
	ごはん	ごはん	玄米ごはん		ごはん	玄米ごはん	ごはん
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 468kcal　蛋白質 25.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 456kcal　蛋白質 17.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 598kcal　蛋白質 15.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 562kcal　蛋白質 21.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 492kcal　蛋白質 12.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 598kcal　蛋白質 19.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 446kcal　蛋白質 11.2g
	8	9	10	11	12	●黄の習慣 13	14
昼食	豆腐のふわふわ揚げ 小松菜と平天の炊いたん 旨塩ツナきゅうり	ホキの香味焼オイル 青紫蘇風味 茄子の炊いたん オクラの酢の物	枝豆とひじきの豆腐ハンバーグ ピーマン甘辛煮 ツナと白菜の胡麻ポンサラダ	シンプルに　鯖の塩焼き 里芋と揚げの炊いたん 水菜の胡麻ドレッシング和え	理事長が食べたいねん！ ミラノ風一口カツ スパゲティナポリタン レーズン入りコールスローサラダ	豆苗オムレツ 白菜と肉団子の中華煮 ほうれん草のごま和え	鱈のピカタ キャベツのコンソメ煮 オクラと長芋の梅肉和え
	ごはん	玄米ごはん	ごはん	玄米ごはん	玄米ごはん	ごはん	ごはん
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 548kcal　蛋白質 15.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 432kcal　蛋白質 21.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 536kcal　蛋白質 28.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 645kcal　蛋白質 22.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 725kcal　蛋白質 32.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 467kcal　蛋白質 20.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 468kcal　蛋白質 24.8g
夕食	ロールキャベツ いんげんのバターソテー スモークチキンのマリネ	待ってました！おでん 黒豆とほうれん草の白和え	白身魚のムニエル ごぼうと牛肉の金平 ブロッコリーとハムのサラダ	鶏とキャベツの塩だれ炒め 高野豆腐含め煮 えのぽんわかめ	カレイの照り焼きわさび 切干大根の煮物 小松菜の梅じゃこ和え	シーフードカレー 和風ツナサラダ	ひき肉じゃが たらこスパゲッティ つやつやトマトのサラダ
	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
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 449kcal　蛋白質 17.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 610kcal　蛋白質 28.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 557kcal　蛋白質 26.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 517kcal　蛋白質 26.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 441kcal　蛋白質 22.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 490kcal　蛋白質 18g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 492kcal　蛋白質 17.6g
	15	16	17	18	19	●赤の習慣● 20	21
昼食	タンドリーチキン 茄子とエビの煮物 ブロッコリー胡麻和え	カフェ風ハヤシライス 豆腐サラダ	純白のカニクリームコロッケ ブロッコリーのコンソメ煮 トマトの中華サラダ	キムチ女子でしょ　豚キムチ 大根のごま煮 チョレギサラダ	鮭のちゃんちゃん焼き 厚揚げのみぞれ煮 蕗のオカカ和え	これしかないでしょ！ トマトポーク 人参しりしり 小松菜のお浸し	ガツ旨チャーハン ごぼうと蒸し鶏のサラダ
	ごはん	玄米ごはん	ごはん	玄米ごはん	玄米ごはん	ごはん	
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 495kcal　蛋白質 24.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 657kcal　蛋白質 18.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 516kcal　蛋白質 13.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 518kcal　蛋白質 24g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 563kcal　蛋白質 23.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 433kcal　蛋白質 21.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 535kcal　蛋白質 17.6g
夕食	なんちゃって酢豚 カニ風味シュウマイ ニラともやしのナムル	骨まで愛して　いわしの生姜煮 白菜の葛煮 カボチャサラダ	きのこのミートグラタン がんもの生姜煮 ひじきと枝豆のサラダ	白身魚のレストラン風 ミートボール ほうれん草の土佐和え	鶏肉とさつま芋の マスタードマヨプレート 茄子のカリカリじゃこベーコン モロヘイヤのおかか和え	私の情熱！エビチリ もやしソテー きゅうりとツナの梅だれ	白身魚のカレーパン粉焼き 厚揚げ野菜炒め 春菊とエノキの和え物
	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
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 473kcal　蛋白質 11.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 551kcal　蛋白質 25.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 558kcal　蛋白質 19.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 445kcal　蛋白質 26.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 613kcal　蛋白質 23g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 628kcal　蛋白質 22.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 409kcal　蛋白質 23.7g

	22	勤労感謝の日 23	24	25	26	●緑の習慣● 27	28
昼食	牛肉と玉葱のｵｲｽﾀｰｿｰｽ炒め 卵の花 オクラの酢の物	太刀魚の塩焼き 南瓜とベーコンの煮物 白菜の柚子和え	秋のちらし寿司 三度豆の胡麻和え	牛肉とごぼうのしぐれ煮 焼き茄子 ミモザサラダ	ほうれん草オムレツ こんにゃくピリ辛煮 大根のゆかり和え	ピーマンの肉詰め風 エリンギとベーコンのレモン醤油 レタスとトマトのしらすサラダ	サーモンフライ 豆腐の卵とじ 塩昆布ピーマン
	ごはん	栗ご飯		玄米ごはん	玄米ごはん	ごはん	ごはん
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 457kcal 蛋白質 19.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 558kcal 蛋白質 20.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 408kcal 蛋白質 13.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 583kcal 蛋白質 21.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 413kcal 蛋白質 14.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 532kcal 蛋白質 25.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 688kcal 蛋白質 27.8g
夕食	大人気！中華三昧 じゃが芋の煮物 チンゲン菜の梅じゃこ和え	みんな大好き！鶏の唐揚げ ふろふき大根 ほうれん草の3色和え	マーボー豆腐 蒸し餃子 チンゲン菜の辛子和え	白身魚のバジル焼き 冬瓜とカニカマのあんかけ 大葉とパプリカの和え物	こっちもおいしい　鶏南蛮 貝割れもやしベーコン炒め ツナと白菜の胡麻ポンサラダ	鰆の木の芽焼き こまツナしらたき炒め ブロッコリー塩マヨ和え	牛肉と大根のどて煮風 塩バターきのこ もやしのナムル
	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
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 686kcal 蛋白質 19g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 682kcal 蛋白質 24.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 544kcal 蛋白質 26.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 441kcal 蛋白質 20.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 635kcal 蛋白質 28.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 538kcal 蛋白質 27g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 460kcal 蛋白質 17.7g

	29	30
昼食	鶏の紫煮 大学いも ブロッコリーのピーナッツ和え	サバ缶で！サバじゃが ごぼうと牛肉の金平 白菜ゆかり和え
	ごはん	玄米ごはん
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 635kcal 蛋白質 23.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 534kcal 蛋白質 21.2g
夕食	カレイの煮付け ピーマンの生姜焼き オクラとなめこのネバネバ和え	焼肉サラダ丼 パプリカのマリネ
	ごはん	
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 396kcal 蛋白質 20.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 805kcal 蛋白質 24.4g

【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。



◆◇ 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。