

★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 10月



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×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
昼食	【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お願い致します。 				1 ピーマンの肉詰め風 エリンギのしそバター醤油 ほうれん草のごま和え	2 ●黒の習慣● サンマの蒲焼き 南瓜の煮物 白菜無限サラダ	3 タンドリーチキン 小松菜と揚げの炊いたん オクラとなめこのネバネバ和え
					玄米ごはん I補† - 542kcal 蛋白質 24.8g	ごはん I補† - 603kcal 蛋白質 18.7g	ごはん I補† - 507kcal 蛋白質 23g
					シーフードマカロニグラタン 大根と揚げの炊いたん キャベツゆかり和え	肉豆腐 もやしとにらと桜エビの炒め物 三度豆の胡麻味噌和え	シンプルに 鯖の塩焼き 茄子の炊いたん カリフラワー粒マスタード和え
					ごはん I補† - 473kcal 蛋白質 17.5g	玄米ごはん I補† - 517kcal 蛋白質 22.6g	ごはん I補† - 581kcal 蛋白質 21.4g
夕食	4 なんちゃって酢豚 シュウマイ 酢の物	5 レモンペッパーのネギ塩豚丼 豆腐サラダ	6 鮭のちゃんちゃん焼き こんにゃくピリ辛煮 チンゲン菜の梅じゃこ和え	★ 7 枝豆とひじきの豆腐ハンバーグ ピーマン甘辛煮 小松菜のごま和え	8 マーボー茄子 豆苗と卵のオイスター炒め 大根サラダ	9 ●黄の習慣● スパニッシュオムレツ 路の土佐煮 やみつぎ無限きゅうり	10 太刀魚のおろし煮 豆苗と卵のオイスター炒め パプリカのだし醤油
	ごはん I補† - 449kcal 蛋白質 12g	ごはん I補† - 674kcal 蛋白質 27g	ごはん I補† - 483kcal 蛋白質 23.2g	玄米ごはん I補† - 607kcal 蛋白質 32.6g	玄米ごはん I補† - 483kcal 蛋白質 17.4g	ごはん I補† - 384kcal 蛋白質 15.1g	ごはん I補† - 533kcal 蛋白質 21.9g
	俺は男だ！豚しょうが焼き インゲンのバターソテー ニラともやしのナムル	ほうれん草オムレツ ごぼうとちくわの金平 パプリカのだし醤油	鶏肉とさつま芋の マスタードマヨプレート 里芋と揚げの炊いたん モロヘイヤのおかか和え	★ ハムカツ ナスとエビの煮物 三つ葉と油揚げのめんつゆオイル	サバサバしている私の 鯖の味噌煮 キャベツとベーコンの炒め物 きのこサラダ	カフェ風ハヤシライス 枝豆のサラダ	キムチ女子でしょ 豚キムチ 卵の花 ブロッコリー胡麻和え
	ごはん I補† - 487kcal 蛋白質 25.4g	ごはん I補† - 426kcal 蛋白質 15.8g	玄米ごはん I補† - 667kcal 蛋白質 22.4g	ごはん I補† - 488kcal 蛋白質 15.8g	ごはん I補† - 590kcal 蛋白質 24.8g	玄米ごはん I補† - 658kcal 蛋白質 15g	ごはん I補† - 492kcal 蛋白質 24.1g
昼食	11 チキンレモンペッパー焼き がんもの生姜煮 やみつぎトマト	12 スポーツの日 カレーの照り焼きわさび ひじき五目煮 大根の柚子和え	13 ビビンバ丼 やみつぎアスパラ	14 海鮮かき揚げ 切干大根の煮物 オクラと長芋の梅肉和え	15 牛肉とごぼうのしぐれ煮 焼き茄子 わかめのわかめサラダ	16 ●赤の習慣● 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	17 鱈のピカタ ブロッコリーのコンソメ煮 路のオカカ和え
	ごはん I補† - 600kcal 蛋白質 22.9g	玄米ごはん I補† - 510kcal 蛋白質 23.8g	玄米ごはん I補† - 562kcal 蛋白質 21.7g	玄米ごはん I補† - 613kcal 蛋白質 18.9g	玄米ごはん I補† - 496kcal 蛋白質 18.3g	ごはん I補† - 433kcal 蛋白質 21.6g	ごはん I補† - 439kcal 蛋白質 25.3g
	黒きくらげ入り海鮮炒め さつま芋の甘露煮 えのぼんわかめ	豚肉ステーキスタミナ焼き 高野豆腐含め煮 里芋のわさびマヨサラダ	厚揚げと玉葱のマヨチャンプル ごぼうと人参の金平 春雨ごま酢	親子煮 インゲンと牛肉の金平 ツナと白菜の胡麻ポンサラダ	白身魚のバジル焼き 冬瓜とカニカマのあんかけ ほうれん草と人参とささみの炒め物	私の情熱！エビチリ キャベツのコンソメ煮 きゅうりとささみの塩だれ	ひき肉じゃが ピリ辛こんにゃく チンゲン菜の辛子和え
	ごはん I補† - 426kcal 蛋白質 12.7g	ごはん I補† - 836kcal 蛋白質 38.8g	玄米ごはん I補† - 555kcal 蛋白質 14g	ごはん I補† - 504kcal 蛋白質 22.6g	ごはん I補† - 444kcal 蛋白質 26.1g	玄米ごはん I補† - 668kcal 蛋白質 30.1g	ごはん I補† - 449kcal 蛋白質 19.7g

	18	19	20	21	22	●緑の習慣● 23	24
昼食	レバニラ カニ風味シュウマイ ひじきとお豆のデリサラダ	鮭とエビのちらし寿司 黒豆とほうれん草の白和え	鶏むね肉の塩昆布マヨポン和え たけのこの土佐煮 白菜の胡麻和え	ミンチカツ ジャーマンポテト ほうれん草のお浸し	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	チンジャオロース 蒸し餃子 春雨サラダ	良い味出てます アジ南蛮 悪魔のちくわ インゲンの胡麻和え
	ごはん I補† - 575kcal 蛋白質 21.5g		ごはん I補† - 469kcal 蛋白質 29.6g	玄米ごはん I補† - 652kcal 蛋白質 14g	玄米ごはん I補† - 442kcal 蛋白質 25.3g	ごはん I補† - 534kcal 蛋白質 18.8g	ごはん I補† - 670kcal 蛋白質 27.7g
夕食	豆腐のふわふわ揚げ 小松菜と平天の炊いたん 大根のゆかり和え	ミートローフ 茄子の味噌煮 やみつき無限きのこ	豆苗オムレツ ぜんまいとちくわの炊いたん きゅうりのネギ和え	シンプルに 鮭の塩焼き 高野豆腐とひじきの煮物 じゃこピーマン	カツ旨チャーハン ごぼうと蒸し鶏のサラダ	鱈の木の芽焼き こまつなしらたき炒め ブロッコリー胡麻和え	マーボー豆腐 エリンギとベーコンのソテー モロヘイヤのおかか和え
	ごはん I補† - 527kcal 蛋白質 13.8g	ごはん I補† - 582kcal 蛋白質 29.3g	玄米ごはん I補† - 473kcal 蛋白質 16.9g	ごはん I補† - 460kcal 蛋白質 24.4g		玄米ごはん I補† - 470kcal 蛋白質 26.0g	ごはん I補† - 467kcal 蛋白質 22.3g
	25	26	27	28	29	○白の習慣○ 30	31
昼食	鶏の紫煮 大学いも 3色ナムル	理事長が食べたいねん！ ミラノ風ーロカツ 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	骨まで愛して いわしの生姜煮 ぜんまいと厚揚げの炊いたん ブロッコリーのおかかえ	いっそオムライス デミグラスソース スモークチキンのマリネ	白身魚のレストラン風 ミートボール 抱えて食べたい 塩もみキャベツ	もやしつくね 茄子の炊いたん 塩昆布ピーマン	ハロウィンです！ 焼き栗コロッケ 切干大根の煮物 やみつきアスパラ
	ごはん I補† - 627kcal 蛋白質 21.8g	玄米ごはん I補† - 725kcal 蛋白質 32.6g	ごはん I補† - 463kcal 蛋白質 23.8g		玄米ごはん I補† - 483kcal 蛋白質 25.8g	ごはん I補† - 450kcal 蛋白質 17.2g	ごはん I補† - 429kcal 蛋白質 10.2g
夕食	おふくろの味 肉じゃが ピーマンの生姜焼き 三度豆の胡麻味噌和え	カレーのレモンバター醤油 白菜とツナの煮物 トマトの中華サラダ	牛肉と大根のどて煮風 いんげんのバターソテー オクラと長芋の梅肉和え	大人気！中華三昧 パプリカのツナ炒め えのぼんわかめ	八宝菜 ピリ辛こんにゃく 三度豆の胡麻和え	揚げ出し豆腐のきのこあんかけ ごぼうとちくわの金平 チョレギサラダ	ポトフ ハロウィンカボチャサラダ
	ごはん I補† - 514kcal 蛋白質 14.7g	ごはん I補† - 448kcal 蛋白質 24.6g	玄米ごはん I補† - 533kcal 蛋白質 19.1g	ごはん I補† - 688kcal 蛋白質 20.4g	ごはん I補† - 405kcal 蛋白質 15.8g	玄米ごはん I補† - 507kcal 蛋白質 14.2g	ごはん I補† - 511kcal 蛋白質 14.3g

◆◇ 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。