# 祥水園　野原ダイニング献立表

# 11月

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

※当日注文〆切※
昼食９時半、夕食１３時半

【　お知らせ　】

11月2日の「黒の習慣」の牛すじカレー（黒キクラゲ添え）は、五條市のアスカグリーンファームさんのキクラゲを使用しています。純国産のきくらげは非常に珍しく、栄養素やコラーゲンが豊富で、風味・食感が豊かです。みなさま是非ご注文下さい♪

◆◇弁当の価格について◇◆
【昼】汁物あり…550円、汁物なし…500円
【夕】汁物あり…650円、汁物なし…600円
※注意※
●カレーライス等汁物のないメニュー・・・
【昼】500円、【夕】600円
●ごはんの大盛り希望の方は別途料金(＋50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。
※弁当箱等紛失された場合、料金を頂戴することがございますのでご了承下さい。

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 1 | ●黒の習慣●<br>2 | 文化の日<br>3 | 4 |
| 昼食 | | | | ごはん<br>あじの紅葉南蛮漬け<br>大根のゴマ煮<br>生姜を効かせた水菜漬け<br>ミニうどん | 牛すじカレー（黒キクラゲ添え）<br>ひじきと青じそのサラダ<br>プチケーキ（ブルーベリー）<br>汁無 | 日の丸弁当<br>鮭の塩焼き、卵焼き<br>高野豆腐とひじきの煮物<br>きゃべつの胡麻和え<br>豚汁 | ごはん<br>豚肉のすき煮<br>いんげんのバターソテー<br>和風ツナサラダ<br>さつまいものコンソメスープ |
| 夕食 | | | | ごはん<br>豚肉ときのこの味噌炒め<br>里芋と厚揚げのうま煮<br>三度豆のゆかりあえ<br>冬瓜のしょうがスープ | ごはん<br>海鮮野菜炒め<br>かぼちゃ肉そぼろ<br>ほうれん草白和え<br>きのこ汁 | ごはん<br>豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞきのこあん<br>白菜と豚肉の煮物<br>カボチャサラダ（ツナ）<br>茄子とみょうがのすまし汁 | ごはん<br>がんもゴボウ煮<br>もやしソテー<br>ほうれん草の柚子香和え<br>粕汁 |
| | 5 | 6 | 7 | 8 | ●黄の習慣●<br>9 | 10 | 11 |
| 昼食 | ごはん<br>秋の筑前煮<br>ビーマン春雨<br>たまごさらだ<br>すまし汁（チンゲン菜） | ごはん<br>秋ナスのミートグラタン<br>キャベツと黒キクラゲの卵炒め<br>春雨サラダ<br>豆乳スープ | ごはん<br>柿入り秋の掻揚げ<br>大根のゴマ煮<br>カニかまの酢の物<br>掻玉汁 | 秋の炊き込みご飯きのこづくし<br>赤魚の煮付け<br>大根と豚バラの甘辛煮<br>小松菜の梅じゃこ和え<br>豆腐のすまし汁 | ごはん<br>秋たっぷり栗入りオムレツ<br>南瓜のカレーそぼろ煮<br>エビとコーンのゴママヨ和え<br>レタススープ | ごはん<br>鯖のごまみそ焼き<br>茄子と豚肉の生姜炒め<br>白菜のおかか和え<br>すまし汁（ちくわ、もやし） | ごはん<br>海老フライ<br>カレー肉じゃが<br>大根の甘酢サラダ<br>ほうれん草と湯葉のスープ |
| 夕食 | ごはん<br>鯖の梅おろし煮<br>ごぼうと揚げの卵とじ<br>茄子のごま和え<br>すまし汁（マイタケ・豆腐） | ごはん<br>豚肉のネギ炒め<br>ひじきの五目煮<br>もやし胡麻和え<br>みそ汁（なめこ） | ひじきご飯<br>あじの大葉味噌焼き<br>厚揚げ野菜炒めｓ<br>白菜梅じそ和え<br>吸物（榎木茸） | ごはん<br>八宝菜<br>シュウマイ<br>もやしの四川風<br>青菜とホタテのスープ | ごはん<br>牛肉の味曽炒め<br>茄子のミョウガ煮<br>シラスあえ<br>すまし汁（大根、柚子） | ごはん<br>鶏照り焼き<br>カニかまの卵とじ<br>三度豆のサラダ<br>大根ポトフ | ごはん<br>ポークチャップ<br>チンゲン菜とエビの煮物<br>みそマヨネーズ和え<br>吸物（素麺） |
| | 12 | 13 | 14 | 15 | ●赤の習慣●<br>16 | 17 | 18 |
| 昼食 | ごはん<br>肉豆腐<br>しろ菜の煮つけ<br>ブロッコリーサラダ<br>味噌汁（ニラ・モヤシ） | 千秋のちらし寿司<br>チンゲンサイ辛子和え<br>赤出し（絹豆腐）<br>もみじの和菓子 | おにぎり<br>屋台で食べたいソース焼そば<br>もやしのｺﾞﾏﾏﾖｻﾗﾀﾞ<br>きのこスープ<br>プチケーキ（いちご） | ごはん<br>さんまの塩焼き<br>じゃが芋のそぼろ煮<br>青菜のひじき和え<br>吸物（はんぺん） | ごはん<br>えびチリ<br>春雨と黒キクラゲの卵炒め<br>人参といんげんのサラダ<br>野菜スープ | ふるさとの味木の葉丼<br>小松菜のわさび和え<br>味噌汁（モヤシ・人参）<br>柚子入りくず饅頭 | ごはん<br>お袋の味肉じゃが<br>茄子カレー炒め<br>ほうれん草の湯葉和え<br>すまし汁（冬瓜） |
| 夕食 | ごはん<br>サンマの梅煮<br>なすの肉味噌かけ<br>豆腐サラダ<br>沢煮わん | ごはん<br>チキンピカタ<br>切干し大根煮物<br>ぬた和え<br>白菜と柚子のすまし汁 | ごはん<br>大根と牛肉のすき煮<br>ゆばの山椒煮<br>小松菜のなめこ和え<br>みそ汁（かぶら・油） | ごはん<br>豚しょうが焼き<br>南瓜の含め煮<br>ちくわ辛子和え<br>カキ玉スープ | ごはん<br>牛肉と大根のどて煮風<br>ひじきとゴボウの金平<br>春菊のおひたし<br>吸物（素麺・三つ葉） | ごはん<br>鶏ナス味噌炒め<br>さつまいものゴマ煮<br>チンゲンサイのオカカ和え<br>味噌汁（シメジ、油あげ、若布） | ごはん<br>焼き鯖<br>厚揚げとキャベツの味噌炒め<br>春雨ごま酢<br>白菜のしょうがスープ |
| | 19 | 20 | 21 | 22 | ●緑の習慣●<br>23 | 24 | 25 |
| 昼食 | ごはん<br>肉団子の酢豚風<br>インゲンの金平<br>ブロッコリーサラダ<br>豆腐のスープ | ごはん<br>みんな大好き鶏のから揚げ<br>スパゲティナポリタン（小鉢）<br>キャベツサラダ<br>大根スープ | ごはん<br>晩秋の味おでん<br>白菜のユズ香和え<br>赤出し（なめこ）<br>プチデザート | ごはん<br>アンコール！鮭のマヨポンホイル焼き<br>大根肉味噌田楽<br>白菜と桜えびの和え物<br>すまし汁（豆腐・三つ葉） | ごはん<br>チンジャオロース<br>肉だんごと青菜の中華煮<br>もやしとキクラゲのサラダ<br>冬瓜のスープ | ごはん<br>豚肉の梅大葉照り焼き<br>小松菜と油揚げの煮浸し<br>ひじきと枝豆のサラダ<br>赤出し（若布） | ごはん<br>コロッケ<br>大根の柚子味噌煮<br>大豆サラダ<br>かに玉スープ |
| 夕食 | ごはん<br>鶏の紫煮<br>大根と揚げの煮物<br>ひじきサラダ<br>味噌汁（マイタケ・ちくわ） | ゆかりご飯<br>鰆のマヨネーズ焼き<br>玉ねぎの卵とじ<br>小松菜辛子和え<br>すまし汁（えのき） | ごはん<br>豚肉のカレー炒め<br>小松菜と湯葉の煮浸し<br>きゅうりのごま酢和え<br>卵豆腐のすまし汁 | ごはん<br>牛肉当座煮<br>茄子のミョウガ煮<br>切干とちくわのさっぱり梅和え<br>みそ汁（南瓜・さつまいも） | ごはん<br>鯖オーロラソース<br>野菜ソテー<br>三度豆の味噌和え<br>すまし汁（ほうれん草） | ごはん<br>親子煮<br>厚揚げとかぼちゃの煮物<br>ちりめんおろし大根<br>豆腐と柚子のすまし汁 | ごはん<br>白身魚のカレー焼き<br>じゃが豚大豆<br>春菊としめじの和え物<br>味噌汁（キャベツ・薩摩揚げ） |
| | 26 | 27 | 28 | 29 | ●白の習慣<br>30 | | |
| 昼食 | ごはん<br>カレイの煮付け<br>春雨野菜炒め<br>ブロッコリー胡麻和え<br>すまし汁（マイタケ） | 野菜の米粉パン<br>秋のきのこホワイトシチュー<br>なす貝割サラダ<br>プチケーキ（チーズケーキ）<br>汁無 | ごはん<br>お袋の味　鯖のみそ煮<br>小松菜の卵炒め<br>もやしとハムの和え物<br>ミニそば | ごはん<br>良い肉の日！すき焼き風煮<br>パプリカの3色金平<br>酢の物（チリメン）<br>味噌汁（さつま芋） | もち麦ご飯<br>蓮根はさみ揚げ<br>白菜の柚子煮<br>里芋の胡麻和え<br>ケンチン汁 | | |
| 夕食 | ごはん<br>鶏肉のねぎソースかけ<br>チンゲンサイの炒り煮<br>白菜のゴママヨサラダ<br>石狩汁 | ごはん<br>牛肉の柳川風煮<br>インゲンとエリンギのソテー<br>みそあえ（里芋）<br>とうがんの吉野汁 | ごはん<br>豆腐と鶏肉のみぞれ煮<br>茄子ベーコン炒め<br>キャベツのツナ和え<br>味噌汁（ほうれん草） | 大根ご飯<br>カレイの味噌焼き<br>キャベツの煮浸し<br>さらだ（ハム・卵）<br>すまし汁（チンゲンサイ） | ごはん<br>豚肉のスタミナ炒め<br>冬瓜のエビあんかけ<br>酢の物（わかめ）<br>小松菜のコンソメスープ | | |