

すずらん

Return of Happiness



NPO法人 すずらん

TEL 042-571-5804

FAX 042-571-5830

E-mail: suzuran1@giga.ocn.ne.jp

<http://suzuran-kunitachi.or.jp/>

2026 1 月 お昼弁当 献立表

日	月	火	水	木	金	土
				①	②	③
		ご注文は、朝10時までにお願ひ致します			おめでとうございます 今年もどうぞよろしく!	
④ お休み	5 赤飯 魚のフライ 新春の煮物 厚焼き卵 おろし和え 572kcal	6 豚肉のオムソテー 車ふの煮物 ごまあえ 515kcal	7 七草粥 魚のわさびソース 田楽 ハムと野菜のサラダ うずら豆煮 513kcal	8 鶏と里芋のみそ煮 切干大根の煮物 芋 きんぴら ナムル 590kcal	9 海老 テリソース れんこんの炒め煮 ビーフン焼そば風 コーヒゼリー 593kcal	10 鶏の唐揚げ 野菜と生揚げの煮物 玉ねぎのサラダ 618kcal
11 お休み	12 ミートローフ ひじきの煮物 キャバツの炒め からい梅肉ソース 504kcal	13 魚の香り焼き 豚肉となすのみそ炒め ビーンズサラダ 青菜の辛し和え 539kcal	14 酢豚 焼きそば マリネ 651kcal	15 五穀米ごはん 魚の梅煮 ジャーマンポテト コーンサラダ ピーマンとじゃこ炒め 529kcal	16 ロール白菜あんかけ きくらげと玉子の炒め物 南瓜のごま和え 514kcal	17 西京漬 春巻 きのこスパゲッティ 長芋の和え物 514kcal
18 お休み	19 魚のチーズソース焼 野菜サラダ 筑前煮 酢の物 503kcal	20 和風ハンバーグ ブロッコリーのピザ煮 なすとピーマンの肉炒め 白菜とわかめのお浸し 543kcal	21 魚のフライ 南瓜と車ふの煮物 ほうれん草のクレにあえ 571kcal	22 豚肉の生姜焼き 大根の煮物 厚焼き卵 白菜の浅漬 607kcal	23 魚のホイル焼き さつま芋のきんぴら 筑前煮 れんこんの塩昆布和え 501kcal	24 つくね 野菜のスープ煮 えびのサラダ 564kcal
25 お休み	26 鶏のみそ漬け焼 大根の煮物 南瓜のサラダ 白菜とキャラゲ炒め 586kcal	27 天ぷら 高野豆腐の煮物 からいと胡瓜の キムチ和え 616kcal	28 ポークカレー ひじきの煮物 シロバーサラダ 福神漬 584kcal	29 煮魚 キッシュ キャバツのみそ炒め ごぼうのサラダ 518kcal	30 肉団子の煮物 トマトとブロッコリーのサラダ 白菜とウイナー炒め煮 523kcal	31 身欠き鯉の煮付 里芋のそぼろあんかけ 卵の花 水菜の梅肉和え 529kcal

蜂のみの知る香放り
枇
(右城の花
暮石)



食材仕入れの都合
などにより、献立の
変更がございます

カロリー表示は
普通盛りを基準
にしております

1食 800円
大・普通・小盛り：同一料金
献立により、汁物もつきます

