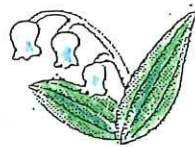


すずらん

Return of Happiness



NPO法人 すずらん

TEL 042-571-5804

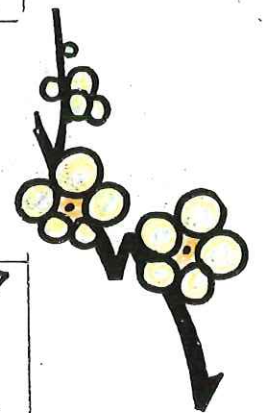
FAX 042-571-5830

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

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

2026 2 月 お昼弁当 献立表

日	月	火	水	木	金	土
ご注文は、朝10時までにお願ひ致します						
1 お休み	2 菜めし 魚の竜田揚げおろし和え 車ふの煮物 温野菜サラダ コンポート(りんご) 682kcal	3 豚肉のオニオンソテー 白菜とあさりの中華炒め コールスロー うずら豆の煮物 546kcal	4 揚げ魚のポン酢かけ 炒り豆腐 きんぴら 青菜ともやしのお浸し 510kcal	5 マーボー豆腐 野菜のカレー炒め ポテトサラダ 556kcal	6 天ぷら・天つゆ 青梗菜のオイスター炒め 春菊のお浸し 618kcal	7 豚のみそ焼 人参キンピラ 筑前煮 いんげんのごまあえ 539kcal
8 お休み	9 ミートローフ スパゲティサラダ キャベツの卵とじ マリネ 516kcal	10 煮魚 さつま芋とリンゴのキトン 切干大根の煮物 水菜のサラダ 574kcal	11 酢豚 ひじきの煮物 野菜サラダ 512kcal	12 魚のバター蒸し れんこん炒め煮 酢の物 おろしあえ 564kcal	13 和風ハンバーグ きくらげと玉子の炒め物 トマトとブロッコリーのサラダ ごまあけ 527kcal	14 魚の照焼 白菜のクリーム煮 うずら豆煮 中華春雨サラダ 558kcal
15 お休み	16 赤飯 魚の粕漬焼 煮物 南瓜のチーズ焼 ピーナツあえ 513kcal	17 ハッシュドビーフ 長芋の煮物 きのこのお浸し 549kcal	18 魚のマヨネーズ焼 れんこんひき肉炒め 里芋のそばろあんかけ 酢の物 503kcal	19 焼き肉 卵の花 切り干しキムチ 612kcal	20 ミックスフライ ビーフン焼そば風 ごぼうのサラダ 570kcal	21 ドライカレー 白菜の炒め煮 ブロッコリーのサラダ 福神漬 566kcal
22 お休み	23 青じそ衣のチーズピカ マカロニサラダ 高野豆腐の煮物 519kcal	24 魚の香り焼 温野菜サラダ ほうれん草の マヨネーズ炒め 煮物 553kcal	25 すき焼き風煮物 白菜の炒め物 ごま酢和え 542kcal	26 魚のチャンチャン焼 里芋の煮物 きくらげと玉子の炒め物 514kcal	27 しゅうまい ビーンズサラダ たたきごぼうの煮物 イカの酢みそ和え 546kcal	28 身欠き鰯の煮付 なすのそばろあんかけ コンニャクのピリ辛炒め 507kcal



勇氣こそ地の塩なれや梅真白

(中村草田男)



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