すずらん

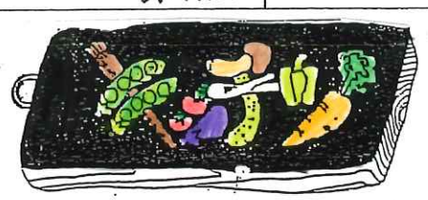
Return of Happiness

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 9月 お昼弁当 献立表

日	月	火	水	木	金	土
		ピースごはん 1 チキンシチュー ポテトサラダ ごまあえ 575kcal	魚の照り焼 2 マリネ 大根の卵とじ うずら豆の煮物 523kcal	酢豚 3 豆腐と野菜のサラダ なすのお浸し 529kcal	魚のフライ 4 ひじきの煮物 じゃが芋の塩昆布サラダ 518kcal	鶏の焼き物 5 ゴーヤの炒め物 車ふの煮物 508kcal
6 お休み	親子煮 7 春雨の中華風 れんこんのくるみみそ和え 535kcal	魚のチャンチャン焼 8 ごまあえ 南瓜の煮物 パスタサラダ 519kcal	煮豚 9 キャベツの炒め煮 三色なます うずら豆の煮物 502kcal	魚の煮付 10 揚出し豆腐の野菜あんかけ お好み焼き風玉子焼 コールスロー 513kcal	鶏のから揚げ 11 冬瓜の煮付け 野菜炒め 536kcal	魚の西京漬 12 ゴーヤチャンプル 里芋の煮物 青菜ときのこのお浸し 509kcal
13 お休み	魚のみそ煮 14 炒り煮 ビーフン焼きそば風 きゅうりの浅漬 646kcal	チキンカレー 15 温野菜サラダ 杏仁豆腐 福神漬 542kcal	魚の香り揚げ 16 大根と生揚げの煮物 れんこんの明太子和え きんぴら 539kcal	チキンのピザ風 17 野菜添え 厚焼き卵 切りこぶの煮物 543kcal	焼き魚 18 マカロニサラダ 五目豆煮 キャベツのしそ和え 543kcal	マーボー豆腐 19 ゴーヤのごま酢和え かぶとキュウリの浅漬 504kcal
20 お休み	松風焼 21 きくらげと玉子の炒め物 中華春雨サラダ キャベツのお浸し 525kcal	魚のマヨネーズ焼 22 エリンギのピリ辛炒め 筑前煮 おろしあえ 532kcal	煮込みハンバーグ 23 ポテトサラダ(シーチキン) ゆかりあえ 604kcal	天ぷら 24 田楽 油揚げとねぎたまごとじ 502kcal	豚の生姜焼 25 ひじきの煮物 ハムと青梗菜の炒め 628kcal	魚の西京漬 26 高野豆腐の煮物 なすの揚げ浸し コーンのソテー 502kcal
27 お休み	魚のソテー 28 おでん風煮物 ジャーマンポテト 512kcal	メンチカツ 29 春雨サラダ 酢の物 530kcal	煮魚 30 キャベツの炒め 里芋のみそがけ 534kcal			

ご注文は、朝10時までにお願い致します



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

虫の音に囲まれし家古りにけり
（祐乗坊美子）