

すずらん

Return of Happiness

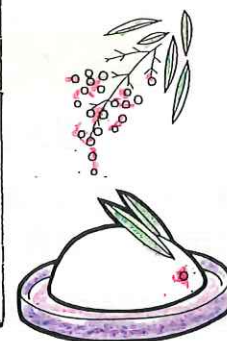
箸休めの花豆
以前は長野の道の駅で、夫介護の今は国立で求め、何度も煮ました。そして、私の煮豆カ(?)がアップしました。花豆の場合、一日水に浸け水を替えます。火にかけ鍋のふちにあぐがついたらゆでこぼす。鍋もきれいに洗い、豆がくびるくらいの水を保ちつつフットコト煮ます。十分やわらかくなったら砂糖を2、3回にわけに加え、最後にしょうゆをたらしめます。私は豆500gに砂糖を300gで、あまり甘くしませんが、私の煮豆フアンに届けにいきます。

2026

1月の献立表

日	月	火	水	木	金	土
	(配食に関してのお問い合わせ) TEL 042-571-5804 FAX 042-571-5830 受付時間 9:00~18:00 祝・日曜はお休み			新年 おめでとうございます 今年もどうぞよろしくお願いいたします		
4 お休み	5 きのこごはん 焼き肉 煮物 白菜の浅漬 586kcal	6 魚の照焼 肉ジャガ 中華春雨サラダ おろし和え 517kcal	7 豚肉の野菜あんかけ わかめとろろ きんぴらごぼう 杏仁豆腐 582kcal	8 天ぷら なすのオイスター炒め なます 502kcal	9 鶏むね肉の香味焼 野菜のカレー風味 切りこぶの煮物 ザーサイの炒め物 510kcal	10 魚のクリーム煮 スペイン風オムレツ コンニャクと竹輪の煮物 533kcal
11 お休み	12 魚の甘酢あんかけ 車心の煮物 大根のサラダ ほうれん草のごまあえ 546kcal	13 ゆで豚マスタード添 マカロニサラダ 湯どうふ インゲンのしょうゆがめ 543kcal	14 焼き魚 筑前煮 ハムときゅうりのサラダ かぶの浅漬 540kcal	15 鶏五目ごはん 豆腐と豚肉のくずあんかけ 茶わん蒸し ナムル 604kcal	16 煮魚 ブロッコリーのゆずしょうゆ炒め ポテトサラダ 555kcal	17 メンチカツ 野菜のみそ煮 マリネ(大根・キュウリ) 576kcal
18 お休み	19 チキンカレー マカロニのコンソメ味 コールスロー 福神漬 538kcal	20 魚の照焼 ふと野菜の煮物 五目卵焼き 552kcal	21 青椒肉絲 ふろふき大根 春雨サラダ もやしのお浸し 530kcal	22 魚のカレー焼 野菜炒め サラダ 酢の物 527kcal	23 鶏のはちみつチャーシュー スパゲッティ焼きそば風 白菜とあさりの煮浸し キャベツのゆかり漬 506kcal	24 魚の南蛮酢 里芋のそぼろあんかけ 切干大根の煮物 ごま和え 534kcal
25 お休み	26 魚のフライ れんこんの炒め煮 煮物 わかめの生姜じょうゆ 534kcal	27 ミートローフ 野菜サラダ きんぴら 528kcal	28 魚の粕漬 れんこんの炒め 野菜のクリーム煮 白和え 581kcal	29 油淋鶏 なすのそぼろみそあんかけ 五目豆煮 547kcal	30 魚の幽庵焼き おでん 豆腐のサラダ 野菜のソテー 508kcal	31 鶏のマスタードソテー ビーフン炒め 切りこぶの煮物 三色なます 529kcal

万両にかゝる落ち葉の私はる、
(高浜年尾)



すずらんの配食は手渡しが基本です。

ご不在の場合、持ち帰り可否確認のあと再度お届けいたしております。

昼食 11:00~13:00頃 夕食 16:00~18:00頃

配食中止のご連絡は 配達日の前日午前10時までに お願いいたします。(前日が祝・日など休日の場合、その前日) その時刻を過ぎた場合は、利用者負担が生じてしまいますのでご注意ください。

食材仕入れの都合などにより、献立の変更がございます