



すずらん

Return of Happiness

湯舟につかって、
寒さの続く時期、
ゆっくり湯舟につかる
と本当に気持ちがいい。
その昔は湯舟に
タオルを入れていた。
顔をぬぐって、た
んで頭にのせる。
タオルで空気を包
んでフタを作る。
石けん箱にタオルを
かぶせ、角から吹い
てフクフクあわを
出す。
肩までつかって数
を数えて、時に
冷たいみかんを一房
もらって
さあ、あがろう!!

2026

2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 (受付時間 9:00~18:00) FAX 042-571-5830 (祝・日曜はお休み)			食材仕入れの都合 などにより、献立の 変更がございます		
1 お休み	2 赤飯 鶏の香草煮 筑前煮 ジャーマンポテト おくらのごまあえ 530kcal	3 魚の照焼 マーボー春雨 大根のサラダ れんこんのくるみみそ和え 501kcal	4 豚しゃぶと温野菜 おでん風煮物 厚焼き卵 525kcal	5 魚のマスタードソテー ふろふき大根 れんこんの酢の物 コンニャクのピリ辛炒め 557kcal	6 チキンカレー かに玉・あんかけ ツナと玉ねぎのサラダ 588kcal	7 魚のムニエル 焼きうどん 切りこぶの煮物 お浸し 547kcal
8 お休み	9 魚のフライ 豚肉のブロッコリー炒め もやしのナムル 566kcal	10 チキングラタン キンピラごぼう ピクルス 634kcal	11 魚の粕漬 大根のそぼろ煮 ほうれん草のソテー 白菜の浅漬け 501kcal	12 豚肉の野菜あんかけ 生揚げの煮物 ごまあえ 588kcal	13 魚の南蛮漬 卵の花 玉ねぎのサラダ 511kcal	14 鶏肉のごまだれ煮 温野菜(水菜・ピーマン) 野菜とベーコンソテー ココアゼリー 577kcal
15 お休み	16 五穀米ごはん チキンのトマトソースかけ マカロニサラダ きんぴら大根 535kcal	17 魚のクリームソースかけ 人参しりしり 卵豆腐 白菜の甘酢 547kcal	18 青椒肉絲 大根と油揚げの煮物 春雨の中華風 571kcal	19 天ぷら 炒り煮 じゃがいもの重ね焼き 黒豆の煮物 595kcal	20 チキンシチュー お好み焼き風玉子焼 小松菜ときのこの煮浸し 549kcal	21 焼き魚 キンピラごぼう 揚げ出し豆腐 山芋のわさびじょう油あえ 557kcal
22 お休み	23 魚のカレー風味揚げ わかめの生薑じょう油 里芋のみそ煮 大根の酢の物 517kcal	24 なすと鶏の黒酢あん ピーマンとツナの 昆布和え おでん 白菜の浅漬 499kcal	25 魚の煮付け キャベツの炒め煮 昆布の煮物 スイートポテト 535kcal	26 煮込みハンバーグ 青菜のお浸し パスタサラダ 切干大根の煮物 527kcal	27 魚のみそ煮 白菜のベーコン煮 野菜の炒物 かぶのゆかり和え 513kcal	28 蒸し鶏のねぎソース ひじきの煮物 大根のサラダ ニラ玉 531kcal

咲くだけの光あつめて節分草
(高橋悦男)

すずらんの配食は手渡しが基本です。

ご不在の場合、持ち帰り安否確認のあと
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まいりますので
ご注意ください。