



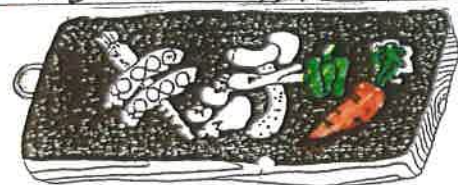
NPO法人 すずらん  
 TEL 042-571-5804  
 FAX 042-571-5815  
 (AM 9:00 ~ 19:00)  
 ホームページ: <http://suzuran-kunitachi.or.jp/>  
 Eメールアドレス: [suzuran\\_1@giga.ocn.ne.jp](mailto:suzuran_1@giga.ocn.ne.jp)



## 2018 11月 お昼弁当献立表

| 日                                 | 月   | 火   | 水   | 木   | 金  | 土   |
|-----------------------------------|---|---|---|---|--|---|
| <p><u>ご注文は、朝10時までにお願ひ致します</u></p> |   |   |   |   |  |   |
| 4<br>お休み                          | 親子煮、<br>高野豆腐の煮物<br>なます<br>わかめの生姜じょう油<br>490kcal               | 5<br>焼き肉<br>蓮根とさつま揚げの煮付<br>ポテトサラダ<br>もやしのお浸し<br>598kcal | 6<br>さんまの塩焼き<br>煮物(じゃが芋・人参)<br>たまごサラダ<br>明太子のきんぴら<br>420kcal          | 7<br>トンカツ<br>スパゲッティナポリタン<br>黒豆の煮物<br>小松菜のソテー<br>877kcal | 8<br>きのこごはん<br>2<br>鶏のカレー風味揚げ<br>大根の煮物<br>ナムル<br>533kcal     | 9<br>鮭のみそ焼き<br>3<br>さつま芋のレモン煮<br>卵の花<br>春雨の中華風<br>485kcal |
| 11<br>お休み                         | 鯖の竜田揚げ<br>12<br>じゃが芋の紅あかけ<br>蓮根のきんぴら<br>おろしあえ<br>518kcal      | 13<br>鯖の照焼き<br>切り昆布の煮物<br>白和え<br>ピーマンとじゃこ<br>445kcal    | 14<br>タンダーチキン<br>里芋の煮物<br>マカロニサラダ<br>ひじきの煮物<br>673kcal                | 15<br>さんまの塩焼き<br>五目きんぴら<br>厚焼き卵<br>オクラのごま和え<br>558kcal  | 16<br>豚肉の生姜焼き<br>ビーフンやきそば風<br>粉ふきいも<br>酢の物<br>580kcal        | 17<br>身欠き鯿の煮付<br>大学芋<br>大根の卵とじ<br>三色和え物<br>591kcal        |
| 18<br>お休み                         | チキンのトマト煮<br>19<br>ひじきの煮物<br>カレー粉ふきいも<br>蓮根のくるみみそ和え<br>508kcal | 20<br>麻婆豆腐<br>南瓜の煮物<br>春雨の中華風<br>482kcal                | 21<br>さんまの塩焼き<br>切干大根の煮物<br>ポテトサラダ<br>かぶの酢の物<br>589kcal               | 22<br>豚のみそ漬焼き<br>大根と油揚げの煮物<br>うずら豆の煮物<br>473kcal        | 23<br>鮭の塩焼き<br>さんぴらごぼう<br>白菜の煮浸し<br>もやしと山芋の和え物<br>374kcal    | 24<br>和風ハンバーグ<br>里芋の煮物<br>キャベツの卵とじ<br>酢の物<br>455kcal      |
| 25<br>お休み                         | 鶏は肉の<br>マスタード焼き<br>26<br>もやしの温野菜<br>南瓜の煮物<br>厚焼き卵<br>559kcal  | 27<br>ぶりの照焼き<br>ふいと野菜の煮物<br>白菜の炒め煮<br>大根もみ漬け<br>450kcal | 28<br>鶏の紅茶煮<br>煮物(じゃが芋・人参)<br>切り昆布の煮物<br>玉ねぎとキュウリの<br>甘酢和え<br>493kcal | 29<br>魚のフライ<br>ポテトサラダ<br>ひじきの煮物<br>558kcal              | 30<br>豚肉のピカタ<br>スパゲッティナポリタン<br>小松菜のソテー<br>もやしのナムル<br>573kcal |   |

勤労を杖に感謝の日となせう  
 (祐乗坊美子)



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 700円  
大・普通・小盛り: 同一料金  
献立により、汁物もつきます

