

すずらん

Return of Happiness



NPO法人 すずらん

TEL 042-571-5804

FAX 042-571-5815

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

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

2024 3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>						
					五穀米ごはん 1 鶏のからあげ 大根とツナのサラダ 高野豆腐の煮物 631kcal	焼き魚 2 スペイン風オムレツ 野菜チマプゥル 辛子マヨネーズ和え 606kcal
3 お休み	エビチリソース 4 飛龍頭 なすの炒め煮 527kcal	松風焼き 5 筑前煮 さつま芋のキンピラ たまねぎのマリネ 567kcal	魚のカレー焼き 6 れんこん・人参・竹輪の煮物 青菜のお浸し ポテトのチーズ焼き 578kcal	豚のみそ焼き 7 キバツの卵とじ 南瓜のサラダ 白菜の浅漬 524kcal	焼き魚 8 ジャガ芋のそぼろ煮 きんぴらごぼう ほうれん草の炒め 549kcal	肉巻きゆずこいし煮 9 野菜のコンソメ煮 酢の物 コーンソテー 529kcal
10 お休み	酢豚 11 お好み焼風玉子焼き かぶの煮物 576kcal	塩焼き 12 春雨サラダ ごぼうの炒め 切干大根の煮物 531kcal	鶏のマスタード焼 13 厚焼き卵 厚揚げの煮物 青菜とごましのお浸し 583kcal	魚の梅煮 14 白和え 野菜炒め 煮物 506kcal	ひじきごはん 15 焼き肉 ポトフ しらすの明太子和え 563kcal	魚のホイル焼き 16 南瓜の煮物 春雨の中華風 ニラ玉 539kcal
17 お休み	魚の甘酢あんかけ 18 ジャガのあまつゆ煮 白菜と豚肉の重ね煮 菜の花の辛子和え 552kcal	鶏の焼き物 19 キッチン 青梗菜のオースター炒め コーヒーゼリー 604kcal	青菜ごはん 20 魚の粕漬け こんにゃくのヒリ辛いため うどんサラダ いんげんのごま和え 487kcal	棒棒鶏 21 ひじきの煮物 厚焼き卵 うずら豆煮 502kcal	魚のマヨネーズ焼き 22 人参キンピラ 南瓜と揚げかぶの煮物 えのきの酢の物 506kcal	豚肉の炒め物 23 野菜のクリーム煮 大根サラダ 540kcal
24 31 お休み	チキンカレー 25 刻みこぶの煮物 三色なます 福神漬 538kcal	魚の照焼 26 里芋のみそ煮 卵の花和え ほうれん草のベーコン炒め 530kcal	トンカツ 27 マカロニのトマト炒め 春菊のごま和え おろし和え 565kcal	魚のグラタン 28 青梗菜のリテー 五目豆煮 豆腐のねぎみそ 537kcal	煮込みハンバーグ 29 人参の甘煮 生揚げの煮物 南瓜のフレンチサラダ 510kcal	魚のおろしあん 30 筑前煮 もずくと山芋の和え物 もやしのナムル 537kcal

雛あられ男ばかりを育てけり
(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

