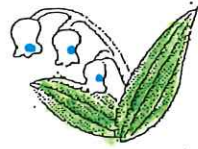


すずらん

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/>

2024 10月 お昼弁当献立表

日	月	火	水	木	金	土	
		五穀米ごはん / 生姜焼き キッシュ 野菜サラダ 537kcal	魚の西京漬 2 肉と豆腐のみそ炒め ナムル 煮しめ 500kcal	マンニョムチキン 3 野菜のそぼろ炒め 野菜の煮物 キャベツのサラダ 626kcal	煮魚 4 南瓜のチーズ焼き 飛龍頭 酢の物 543kcal	鶏のカレー風味焼 5 コールスロー マーボ春雨 大学芋 570kcal	
6	お休み	鶏肉の照焼 7 ポテトサラダ 大根とあさりの炒め物 トマトとオクラのもずく酢 533kcal	天ぷら 8 マカロニのトマト炒め 五目豆煮 585kcal	鶏肉のピカタ 9 野菜炒め ブロッコリーサラダ 520kcal	焼き魚 10 れんこんのキンピラ おでん 揚げ出し豆腐 516kcal	とんかつ 11 煮物 ごぼうのサラダ ごまあえ 574kcal	魚の煮付け 12 マカロニグラタン 卵の花 いんげんのお浸し 508kcal
13	お休み	魚のムニエル 14 大根の卵とじ コーンの天ぷら 524kcal	赤飯 15 チマーシュー 大根の煮付け ひじきサラダ キャベツのツナ和え 524kcal	エビフライ 16 かぼちゃのサラダ 切りこぶの煮物 562kcal	煮込みハンバーグ 17 マッシュポテト 花豆煮 ピクルス 煮しめ(里芋、人参) 412kcal	魚のみそ焼き 18 筑前煮 中華春雨サラダ さつま芋のキンピラ 550kcal	鶏肉のトマトソース 19 焼きそば ピーマンとじゃこ 590kcal
20	お休み	しゅうまい 21 きのことスパゲッティ 白菜の甘酢 529kcal	身欠き鰯の煮付け 22 煮物 厚焼き卵 キャベツのサラダ 550kcal	塩マーボ豆腐 23 なすの炒め煮 ナムル 542kcal	魚の生姜焼 24 野菜炒め 煮物 507kcal	ポテトコロッケ 25 大根の煮物 酢の物 583kcal	魚のレモンバター蒸し 26 ジャーマンポテト 白和え 玉ねぎのマリネ 512kcal
27	お休み	エビチリ 28 きんぴらごぼう 野菜サラダ 540kcal	ポークカレー 29 生揚げの煮物 コールスロー 福神漬 544kcal	魚の塩焼 30 なすのカレーそぼろ 炒り豆腐(筍・しいたけ) 酢の物 585kcal	豚しゃぶと温野菜 31 白菜の炒め煮 スパゲッティナポリタン 531kcal		

散り敷きてまた炊き寄せて紅葉かな
(祐乗坊美子)

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 700円
大・普通・小盛り: 同一料金
献立により、汁物もつきます

