



NPO法人 すずらん

TEL 042-571-5804

FAX 042-571-5830

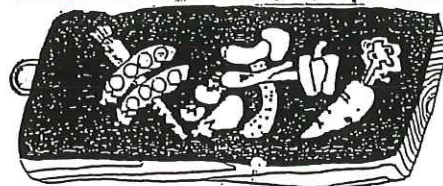
E-mail: suzuran1@giga.ocn.ne.jp

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

2024 11 月 お昼弁当 献立表

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----------------------------|--|---|---|--|---|--|
| <u>ご注文は、朝10時までにお願ひ致します</u> | | | | | | |
| | | | | | 赤飯 魚の南蛮漬 南瓜の煮物 きんぴら ごまあえ 505kcal | おろしハンバーグ ² スープ煮 パスタサラダ ² 酢の物 504kcal |
| 3 お休み | 鶏肉のトマトソース煮 ⁴ コールスロー 里芋のみそがけ 小松菜のソテー 534kcal | 揚げタラのおろし ⁵ 豚肉と野菜の炒め もずくの酢の物 じゃがの甘辛煮 526kcal | ハッシュドビーフ ⁶ 大根の煮物 サラダ 686kcal | 魚のフライ ⁷ こんにゃくのピリ辛炒め 肉じゃが 569kcal | 豚肉の生姜炒め ⁸ 白菜炒め キッシュ 664kcal | 魚のホイル焼 ⁹ 南瓜と揚げふの煮物 かぶの梅肉ソース 508kcal |
| 10 お休み | 魚の甘辛生姜焼き ¹¹ さつま芋のレモン煮 野菜炒め 小松菜のお浸し 529kcal | 塩マーボ豆腐 ¹² きくらげと玉子の炒め物 パスタサラダ 559kcal | 魚の粕漬焼き ¹³ 切りこぶの煮物 焼きそば 長ねぎの酢みそ 531kcal | タンドリーチキン ¹⁴ ほうれん草のソテー 高野豆腐の煮物 ナムル 533kcal | 五穀米ごはん ¹⁵ 魚のクリーム煮 五目卵焼き 白菜とリンゴのサラダ 514kcal | しゅうまい ¹⁶ ごまあえ 生揚げのゆずみそがけ 花豆煮 570kcal |
| 17 お休み | 肉豆腐 ¹⁸ スパゲッティナポリタン 酢の物 563kcal | 焼き魚 ¹⁹ 煮物 こんにゃくのピリ辛炒め 春雨サラダ 504kcal | 野菜の肉巻き ²⁰ 野菜サラダ うずら豆の煮物 なます 563kcal | ミックスフライ ²¹ 南瓜のフレンチサラダ あつあげのソテー 596kcal | キーマカレー ²² 大豆のサラダ れんこんの炒め煮 漬物 554kcal | かき揚げ ²³ 天つゆ 煮物 炒り豆腐 545kcal |
| 24 お休み | 魚のみそ煮 ²⁵ 春雨の酢の物 煮物(じゃが芋・人参) いんげんのごまあえ 524kcal | 鶏肉のマスタード焼 ²⁶ なすとしめじのみそ炒め 温野菜サラダ もずくと山芋の和え物 563kcal | エビチリ ²⁷ キャバツの炒め煮 揚げしゅうまい(冷凍) 517kcal | チキンシチュー ²⁸ 厚焼き卵 コールスロー 529kcal | 魚の照焼 ²⁹ 煮物 青梗菜の煮浸し 黒豆の煮物 545kcal | 肉団子の甘酢煮 ³⁰ ふろふき大根 切りこぶの煮物 ごまあえ 518kcal |

八手咲く芝の日向に鳥の影
(祐東坊美子)



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

