



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 12月 お昼弁当献立表

日	月	火	水	木	金	土
1 お休み	赤飯 2 魚のみそ焼き マカロニのトマト炒め 切干大根の煮物 ポテトサラダ 507kcal	生姜焼き 3 厚揚げと野菜の煮物 大根のツナ和え 684kcal	カキフライ 4 肉野菜炒め 五目卵焼き おろしあえ 549kcal	親子煮 5 煮物(じゃが芋・人参) 白菜のごまあえ 510kcal	焼き魚 6 やきそば ひじきのサラダ 青菜のお浸し 557kcal	オニオンソースハンバーグ 7 釜前煮 マリネ 青菜のソテー 509kcal
8 お休み	タンドリーチキン 9 かぶのベーコン煮 きんぴらごぼう 辛子酢みそ和え 529kcal	ぶり大根 10 里芋の煮物 そばろ卵焼き 512kcal	ゆで豚 マスタード添え 11 温野菜 煮物 ワカメのサラダ 552kcal	魚の塩焼 12 かぼちゃのサラダ 卵の花炒め 白菜の酢の物 506kcal	松風焼き 13 野菜のクリーム煮 春巻(冷凍) コールスロー 588kcal	魚のマヨネーズ焼 14 さつま揚げの煮物 マリネ ほうれん草のごまあえ 535kcal
15 お休み	きのこごはん 16 魚のフライ なすのカレー炒め 大根のサラダ 536kcal	焼き肉 17 キャベツの炒め煮 中華風炒め物 509kcal	海鮮のブラタン 18 春雨サラダ オクラのごまあえ 500kcal	八宝菜 19 さつま芋のオレンジ煮 マカロニサラダ 527kcal	魚の甘子ソースかつ 20 ポテトのチーズ焼き 煮物 もやし酢の物 516kcal	肉団子と春雨スープ 21 南瓜の煮物 いんげんの明太子和え 513kcal
22 お休み	キーマカレー 23 野菜サラダ ひじきの煮物 福神漬 575kcal	天ぷら(天つゆ) 24 青梗菜のオyster炒め 長芋短冊 548kcal	ミートローフ 25 釜前煮 車ふの卵とじ 527kcal	焼き魚 26 野菜のスープ煮 里芋のみそがけ ごまあえ 517kcal	油淋鶏 27 なすのカレー炒め 春雨の中華風 589kcal	魚の粕漬 28 大学芋 れんこんの炒め煮 ナムル 528kcal
29 お休み	煮魚 30 かき揚げ 切りこぶの煮物 酢の物 567kcal	<p>どうぞ よいお年を!</p>				

枯菊とたけのこ餅の置きとろう
(枯葉坊美子)

ご注文は、朝10時までをお願い致します



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