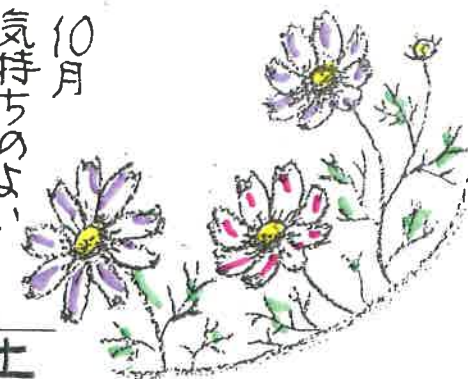




すずらん

Return of Happiness

10月
 気持ちのよい
 季節です！
 そして「運動会」
 皆様の思い出は
 どんたことでしょうか。
 私は、まっ白な地下
 たびで走りました。
 コビリでないように
 と願いながら...
 そのあとのお弁当
 は「栗入りおこわ」
 と青みかん。
 母の思いがうれしか
 ったです。



2018 10月の献立表

日	月	火	水	木	金	土
	鮭の塩焼 / 煮物 こんにゃくの炒め煮 青菜のお浸し 362kcal	あずきごはん 2 鶏のから揚げ 白菜の炒め物 ごま豆腐 漬物 523kcal	身欠き鯿の煮付 3 筑前煮 コールスロー スクランブルエッグ 558kcal	回鍋肉 4 ポテトサラダ 南瓜の煮物 わかめの和え物 580kcal	白身魚甘酢ソースかつ 5 大学芋 油揚げの包み焼き おろしあえ 509kcal	豆腐のハンバーグ 6 里芋のみそ煮 三色なます 509kcal
7 お休み	五目寿司 8 天ぷら コンソメ煮 ごまあえ お好み漬 604kcal	コロッケキャベツ添 9 ひじきの煮物 南瓜の甘煮 561kcal	ぶりの生姜焼 10 高野豆腐の煮物 きんぴらごぼう お浸し 488kcal	チキンカレー 11 福神漬、らっきょ 切干大根 寒天寄せ 541kcal	鱈フライ 12 油あげの卵とじ さつま芋の甘煮 なすの浸し 566kcal	炊き込みごはん 13 しゅうまい 春雨の中華風 うずら豆の煮物 430kcal
14 お休み	鱈のマヨネーズ焼 15 れんこんとさつま揚げの 煮物 厚焼き卵 オクラのお浸し 454kcal	生姜焼き 16 大根の煮物 スクランブルエッグ ごまあえ 494kcal	鱈の甘酢ソースかつ 17 こんにゃくのきんぴら 南瓜の煮物 コールスロー 527kcal	タンドリーチキン 18 野菜炒め 五目豆煮 わかめの生姜(油) 575kcal	鯖のみそ煮 19 筑前煮 ナムル キムチ大根 501kcal	焼き肉 20 ひじきの煮物 マカロニサラダ 517kcal
21 お休み	うなぎ(かば焼き) 22 卵の花あえ ごまあえ さつま芋のレモン煮 559kcal	ハンバーグ 23 ポテトサラダ うずら豆の煮物 漬物 503kcal	天ぷら 24 きんぴら 大根の梅肉和え 489kcal	親子煮 25 大学芋 酢の物 キャベツのお浸し 561kcal	鮭の塩焼 26 厚焼き卵 煮物(はが芋、人参) コールスロー 460kcal	メンチカツ 27 野菜炒め うずら豆煮 なます 581kcal
28 お休み	焼き魚(ホッケ) 29 ふろふき大根 簡単しらあえ 白玉粉小豆 495kcal	ヒレカツ 30 南瓜の煮物 野菜入り卵焼き 626kcal	炊き込みごはん 31 さんまの塩焼き 田楽 酢の物 562kcal	(配食に関してのお問い合わせ)		

さはやかに腰ふる園児フラダンス
 (祐乗坊美子)

TEL 042-571-5804 (受付時間 9:00~18:00)
 FAX 042-571-5815 (祝・日曜はお休み)

すずらんの配食は手渡し基本です。
 ご不在の場合、持ち帰り安否確認のあと
 再度お届けいたしております。
 昼食 11:00~13:00頃 夕食 16:00~18:00頃

配食中止のご連絡は **配達日の前日午前10時までに**
 お願いいたします。(前日が祝・日など休日の場合、その前日)
 その時刻を過ぎた場合は、利用者負担が生じてしまいますので
 ご注意ください。

食材仕入れの都合
 などにより、献立の
 変更がございます

