



すすらん

Return of Happiness

11月。秋から冬へと季節が移りますね。木の葉が色づき、街がセピア色に、心と淋しくなる時もあります。あきらめず、楽しみをつくらせてお出ししましょう。外気にふれると気分が明るくなりやすくなります。そこで誰かに出会うて会話がはじめば小さな幸せを感じます。心も身体も弱らせない工夫をしておえぬで!!



2018

11月の献立表

日	月	火	水	木	金	土						
<p>(配食に関するお問い合わせ)</p> <p>TEL 042-571-5804 受付時間 9:00~18:00 祝・日曜はお休み</p> <p>FAX 042-571-5815</p>												
4	あずきごはん 鱈の吹き寄せ こんにゃくと野菜の煮物 厚焼き卵 いんげんのごま和え 552kcal	5	さんまの塩焼 さつまいもと白菜の煮物 からし酢みそ ごま和え 561kcal	6	豚のみそ漬焼 焼きそば 白菜の炒め物 なます 608kcal	7	豚の香草焼き きんぴら 青菜のお浸し 豆腐のねぎソース 459kcal	8	天ぷら 里芋の煮物 うずら豆煮 おろしあえ 474kcal	9	3	ミートローフ 切干大根の煮物 カニカマのサラダ なめこ豆腐 500kcal
11	牛すばろごはん マカロニグラタン 物おきいも 煮野菜 お好み漬 543kcal	12	鶏肉と野菜の卵炒め 五月煮物 ナムル ごまドレッシング和え 539kcal	13	鯖の塩焼 筑前煮 大学芋 コールスロー 552kcal	14	鯖の照焼 飛龍頭 青菜のお浸し 切干大根の煮物 521kcal	15	肉団子の甘酢あん 高野豆腐の煮物 オクラのお浸し キャベツの卵とじ 595kcal	16	魚のフライ 野菜の煮物 柿と枝豆の白和え 厚焼き卵 515kcal	
18	白身魚のマリネ 里芋の煮物 青菜ともやしのお浸し 生揚げの煮物 570kcal	19	鶏肉と野菜の卵炒め 五月煮物 ナムル ごまドレッシング和え 539kcal	20	鯖の塩焼 筑前煮 大学芋 コールスロー 552kcal	21	メンチカツ 昆布の煮物 じゃがのおまつゆ煮 春雨サラダ 565kcal	22	鱈の梅焼 たまご豆腐 煮物 人参ときくらげの炒め物 442kcal	23	鶏のから揚げ 中華風炒め物 温野菜 わかめの生姜じょう油 512kcal	
25	ほたてとえびのフライ 南瓜の煮物 ポテトサラダ お好み漬 638kcal	26	天ぷら おろしあえ 卵の花 青菜のお浸し 501kcal	27	豚肉のすきやき風煮 煮卵 ビーフンせきそば風 青菜のお浸し 483kcal	28	鮭の塩焼 卵豆腐 お浸し 黒豆の煮物 432kcal	29	ゆで豚マスタード添 大根と油揚げの煮物 卵サラダ キャベツの辛子和え 517kcal	30	煮魚 マカロニグラタン 煮物 青菜のお浸し 552kcal	
						<p>鯖のみそ煮 卵の花和え 中華風和え物 さつまいものレモン煮 990kcal</p>						

立ち読みをたのしむ人や文化の日
(祐乗坊美子)

すす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まいりますのでご注意ください。

裏面もどうぞ