



# すずらん

Return of Happiness



あけまして  
おめでと〜ンガン、  
どんなお正月をお過  
ごしでいらしゃいますか  
年を重ねると、日々を  
元気でスムーズに回す  
ことが大変になります。  
でも、小さな喜びを  
見つけ、心の張りには  
して、がんばりましょう。  
80才で見える景色、  
90才で見える景色を  
楽しみに...  
本年もどうぞよろしく  
お願い致します。



## 2019 1月の献立表

日	月	火	水	木	金	土
		1 お休み	2 お休み	3 お休み	4 あずきごはん・ 白菜の水炊き風 (あんじゆ) 南瓜の煮物 青菜のお浸し 367kcal	5 ハンバーグ 春雨サラダ 卯の花 白菜の浅漬 506kcal
6 お休み	7 鮭チズソース焼き もやしソテー 焼きそば 青菜のお浸し 579kcal	8 七草粥 高野豆腐入卯とじ 切干大根の煮物 五目とろろ 419kcal	9 煮魚 信濃田巻 なます ポテトサラダ 545kcal	10 ゆで豚マスタード添 かき揚げ 白菜のポトフ風 いんげんのしょう油がらめ うずら豆の煮物 633kcal	11 鰯のみそ煮 卵焼き 大根と油揚げの煮物 牛乳豆腐 566kcal	12 鶏のから揚げ 高野豆腐の煮物 もやしのナムル 小松菜の煮浸し 581kcal
13 お休み	14 ヒレカツ スフレ ごま豆腐 大根の漬物 621kcal	15 焼き魚 大根と油揚げの煮物 しらす和え 昆布の佃煮 444kcal	16 豚カレー 切りこぶの煮物 温野菜 うずら豆の煮物 556kcal	17 ぶりの照焼 ふと野菜の煮物 さつま芋とリンゴのきんかん おろし和え 534kcal	18 しゅうまい 煮物(じゃが芋・人参) マリネ(大根・キャウリ) 515kcal	19 焼き魚 筑前煮 ビーフン焼きそば風 青菜のお浸し 441kcal
20 お休み	21 魚とホタテのフライ 生揚げの煮物 わかめの生姜しょう油 570kcal	22 コロッケ キャベツ添え 切りこぶの煮物 マカロニのトマト炒め 584kcal	23 鰯の焼き物 おでん 信濃田巻 漬物 510kcal	24 つくね 温野菜サラダ きんぴら なます 434kcal	25 鰯の冬景色 一口かき揚げ 青菜のお浸し 大根と油揚げの煮物 429kcal	26 とんかつ 筑前煮 パスタサラダ 640kcal
27 お休み	28 鮭の塩焼き 野菜炒め いんげんのしょう油がらめ 黒豆の煮物 476kcal	29 鶏肉のトマトソース煮 五目豆煮 青菜のお浸し 521kcal	30 さわらの粕漬 高野豆腐の煮物 れんこんの炒め煮 白菜のお浸し 505kcal	31 メンチカツ 山芋のわさびしょう油和え 野菜のスープ煮 579kcal	(配食に関してのお問い合わせ)	

ひら仮名の書けて賀状の届きけり  
(祐乗坊美子)

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まいりますので  
ご注意ください。

TEL 042-571-5804

FAX 042-571-5815

受付時間  
9:00~18:00  
祝・日曜はお休み

食材仕入れの都合  
などにより、献立の  
変更がございます