

# すずらん

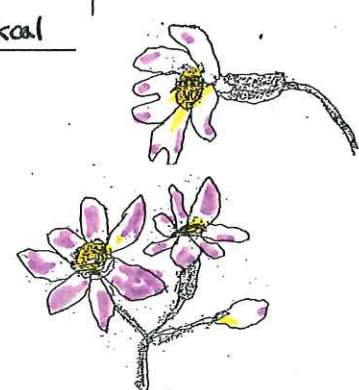
Return of Happiness

「へ便利は恐怖？」  
 しゃべる家電がすっかり  
 生活に定着しました。  
 「お風呂がわきました」と  
 知らせる給湯器から、  
 「そろそろ終わったから充電  
 始めるで」と関西弁で  
 しゃべりながらのスイスイ  
 戻る掃除機まで。  
 (思わず「おおきに」と  
 声をかけてしまいます)  
 一昔前は、お湯はりに  
 神経をつかい、それでも  
 あられさせて落ちこみ  
 ました。  
 いろいろが本当に便利  
 になり安心。  
 でも、家電操作が  
 おぼつかなくなると  
 便利は恐怖に???

2024  
 2月の献立表

日	月	火	水	木	金	土
	(配食に関してのお問い合わせ) <b>TEL 042-571-5804</b> <b>FAX 042-571-5815</b>		受付時間 9:00~18:00 祝・日曜はお休み	五穀米ごはん 1 エビのグラタン キンピラごぼう ピクルス 501kcal	鶏の香草煮 2 筑前煮 大学芋 卵焼き 646kcal	大豆ごはん 3 魚のフライ スパゲッティナポリタン 大根の卵とじ もやしのナムル 542kcal
4 お休み	魚のムニエル 5 焼きうどん 切り昆布の煮物 お浸し 535kcal	チキンのトマト煮 6 おでん風煮物 マリネ かぶの浅漬け 502kcal	エビチリ 7 れんこんの酢の物 こんにゃくのピリ辛炒め 生揚げの煮物 516kcal	八宝菜 8 五目卵焼き ツナと玉ねぎのサラダ 535kcal	魚のフライ 9 ほうれん草のソテー ポテトサラダ 大根の浅漬 519kcal	チキンカレー 10 温野菜(水菜・ピーマン) 野菜とベーコンソテー 福神漬 587kcal
11 お休み	豚肉の野菜あんかけ 12 ごまあえ 青梗菜のクリーム煮 春雨サラダ 529kcal	わかびの南蛮漬 13 煮物(里芋・人参) 卵の花 キヤベツのサラダ 528kcal	チキンのラタトゥイユ 14 マカロニサラダ きんぴら大根 ココアゼリー 698kcal	炊き込みごはん 15 魚のクリームソースかけ 南瓜の煮物 卵豆腐 長芋の和え物 498kcal	青椒肉絲 16 大根と油揚げの煮物 春雨の中華風 キヤベツの和え物 560kcal	焼き魚 17 きんぴらごぼう 揚げ出し豆腐 山芋のわさびほう油和え 542kcal
18 お休み	天ぷら 19 炒り煮 じゃが芋の重ね焼き うずら豆の煮物 603kcal	チキンラテュー 20 ビーフン焼きそば風 ごまあえ 558kcal	魚の焼き物 21 飛龍頭 里芋のみそ煮 大根の酢の物 534kcal	れんこんのはみ揚げ 22 大根のオイスター炒め ほうれん草炒め 白菜の浅漬 577kcal	赤飯 23 魚の煮付 キヤベツの炒め煮 昆布の煮物 スイートポテト 508kcal	煮込みハンバーグ 24 青菜のお浸し パスタサラダ 切干大根の煮物 520kcal
25 お休み	蒸し鶏のねぎソース 26 ひじきの煮物 大根のサラダ ニラ玉 505kcal	魚のみそ煮 27 里芋の煮物 野菜の炒め物 かぶのゆかり和え 541kcal	麻婆豆腐 28 スペイン風オムレツ 青菜ときこの辛し和え 大根のサラダ 520kcal	魚の蒸し焼き 29 ピクルス 焼きそば れんこんの炒め煮 513kcal	食材仕入れの都合 などにより、献立の 変更がございます	

血圧の上がり下がりや日脚伸び  
 (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。