



すずらん

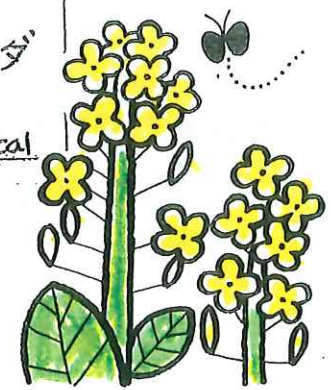
Return of Happiness

「めじろの夫婦」
 我が家の狭い庭にいろいろない鳥が訪れます。ある日、枝にさしたみかんを食べに、めじろの夫婦が来ました。食へ終った一羽がとび立ったのですが、窓ガラスに正面衝突。小さな羽毛と粉を残して、下にころげ落ちました。じっと動きません。脳震とうでしょうか...すると、もう一羽が、つと寄ってきて、口ばしで相手を突ついて、身体をころがします。「早く気づけ、とはかりに突つきます。やがて共に飛び立ちました。(やれやれ)」

2024
3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) TEL 042-571-5804 (受付時間 9:00~18:00) FAX 042-571-5815 (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			赤飯 1 魚の粕漬 キンピラごぼう おでん 南瓜のサラダ 509kcal	ちらし寿司 2 トンカツ 煮物 白菜の浅漬 884kcal
3 お休み	ロールキャベツ 4 コーンの天ぷら 春雨の中華風 ごまあえ 543kcal	魚のみそ漬焼き 5 ツナサラダ 野菜炒め ももゼリー 502kcal	ハッシュドビーフ 6 キンピラ大根 マカロニサラダ 784kcal	魚の照焼 7 揚げ出し豆腐 ひじきの煮物 かぶの酢の物 527kcal	鶏のトマトソース煮 8 焼きそば 南瓜の煮物 もずく酢 568kcal	天ぷら(天つゆ) 9 卵の花 野菜サラダ 535kcal
10 お休み	魚の煮付け 11 南瓜のサラダ 菜の花の辛子酢みそ和え ナムル 522kcal	油淋鶏 12 里芋のみそ煮 ごまどうふ 青菜のお浸し(エキリ) 617kcal	シーフードカレー 13 たまごサラダ ワインナーと野菜の炒め 福神漬 531kcal	つくね 14 ひじきの煮物 マリネ 526kcal	さくらごはん 15 魚のフライ 切りごぼうの煮物 パスタサラダ うずら豆煮 592kcal	肉団子の甘酢あん 16 煮物 キャベツのゆかり漬 507kcal
17 お休み	豚しゃぶ 18 高野豆腐の煮物 キンピラ大根 厚焼き卵 609kcal	魚の竜田揚げ 19 油あげの俵煮 玉ねぎのマリネ ポテトのチーズ焼き 603kcal	おはぎ 20 酢豚 レンコンのキンピラ ブロッコリーサラダ 641kcal	さくらごはん 21 かき揚げ 青梗菜のオyster炒め 切り大根の煮物 518kcal	豚みそ焼 22 煮物(里芋・人参) ビーフン炒め しらすおろし 516kcal	身欠き鯉の甘露煮 23 温野菜 ポテトサラダ ごま和え 610kcal
24・31 お休み	魚のフライ 25 なすのねぎ生姜のせ いんげんのサラダ きくらげと玉子の炒め物 514kcal	チキンシチュー 26 マカロニケチャップ炒め 明太子サラダ 586kcal	魚のムニエル 27 生揚げの煮物 青菜のお浸し 黒豆の煮物 563kcal	れんこんのはさみ揚げ 28 ジャーマンポテト たまごサラダ 白菜のゆかり漬 635kcal	魚のからあげ 29 白和え 炒め煮 酢みそ和え 508kcal	すき焼き風煮物 30 五目卵焼き ツナと玉ねぎのサラダ オクラのごま和え 665kcal

桃活けてふと来し方をかへりみる
 (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。