

NPO法人 すずらん

TEL 042-571-5804

FAX 042-571-5830

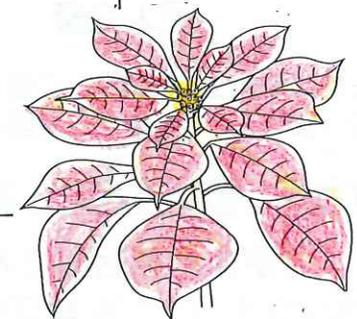
E-mail: suzuran1@giga.ocn.ne.jp

<http://suzuran-kunitachi.or.jp/>

2025 12 月 お昼弁当献立表

日	月	火	水	木	金	土
	きのこごはん / 豆腐のつくね焼 おでん さつま芋のサラダ 537kcal	魚のフライ 2 マカロニサラダ 切干大根の煮物 606kcal	オニオンズハンバーグ 3 筑前煮 野菜とツナのサラダ 567kcal	魚のみそ煮 4 肉野菜炒め 白菜の浅漬 ごまあえ 522kcal	親子煮 5 煮物 ポテトサラダ 592kcal	焼魚 6 肉入りピリ辛野菜炒め ひじきのサラダ 青菜のお浸し 539kcal
7 お休み	ぶり大根 8 里芋の煮物 キャベツ炒め 白和え 512kcal	タンダーチキン 9 ベジタブルソテー 野菜の中華炒め 辛子酢みそ和え 514kcal	魚のマヨネーズ焼 10 さつま揚げの煮物 マリネ ほうれん草ナムル 539kcal	ゆで豚マスタード添 11 温野菜 大根の煮物 白菜の浅漬 545kcal	魚の塩焼 12 卵の花 青梗菜のオイスター炒め れんこんの酢の物 501kcal	ハッシュドポーク 13 スパゲッティ焼そば風 玉ねぎのマリネ 551kcal
14 お休み	あずきごはん 15 焼肉 ポテトサラダ 中華風炒め物 518kcal	天ぷら(天つゆ) 16 大根とベーコンの炒め 京菜とカニカマサラダ 547kcal	青椒肉絲 17 五目卵焼き ごまあえ 573kcal	魚のグラタン 18 春雨サラダ オクラのピーナッツ和え 546kcal	八宝菜 19 さつま芋のオレンジ煮 マカロニサラダ あさりの佃煮 529kcal	魚の甘チリソースがけ 20 ポテトのチーズ焼 煮物 もやし酢の物 520kcal
21 お休み	魚のフライ 22 スパゲッティナポリタン 大根のサラダ 625kcal	キーマカレー 23 野菜サラダ ひじきの煮物 福神漬 519kcal	魚の粕漬 24 大学芋 れんこんの炒め煮 キムチ大根 536kcal	ミートローフ 25 筑前煮 キャベツの卵とじ 大和のピクルス 554kcal	おでん 26 なすのピリ辛炒め 里芋の南蛮漬 551kcal	酢豚 27 車ふの煮物 春雨の中華風 626kcal
28 お休み	生姜焼 29 チーズクリームパンネ 大根のツナ和え 622kcal	チキンカレー 30 切干大根の煮物 マリネ 福神漬 555kcal	(31) お世話になりました どうぞよいお年を!	ご注文は、朝10時までにお願ひ致します		

ポインセチア 燃え立つ部屋にひとりをり
(小室都美子)



食材仕入れの都合
などにより、献立の
変更がございます

カロリー表示は
普通盛りを基準
にしております

1食 800円
大・普通・小盛り：同一料金
献立により、汁物もつきます