



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/>

2026 3月 お昼弁当献立表

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----------|--|---|---|--|---|--|
| 1 お休み | 赤飯 2 魚のホイル焼き ウィンナーとコーン炒め 春雨の中華風 ニラ玉 523kcal | 和風ミートローフあんかけ 3 野菜のコンソメ煮 ブロッコリーのピーナツ煮 小松菜のさっと煮 526kcal | 煮魚 4 ピーマンとツナの昆布和え オクラと豚肉の炒め ナポリタン 507kcal | 松風焼き 5 筑前煮 さつま芋のキンピラ 玉ねぎのマリネ 566kcal | 魚の生姜焼き 6 れんこん・人参・竹輪の煮物 青菜のお浸し ポテトのチーズ焼き 595kcal | 豚のみそ煮 7 野菜と生揚げの卵とじ カボチャのサラダ 白菜の浅漬 718kcal |
| 8 お休み | 鶏のから揚げ 9 野菜とツナのサラダ 高野豆腐の煮物 639kcal | 鮭のチャンチャン焼き 10 野菜 チャンプル 辛子マヨネーズ和え 515kcal | ヒレ肉大葉のチーズピカタ 11 さつま芋のサラダ 大根の煮物 545kcal | 魚の塩焼き 12 春雨サラダ ごぼうの炒め 切干大根の煮物 534kcal | 鶏のマスタード焼き 13 スペイン風オムレツ 厚揚げの煮物 青菜ともやしのお浸し 572kcal | 青菜ごはん 14 魚の梅煮 白和え 野菜炒め 揚げぎょうざ 527kcal |
| 15 お休み | 魚のマヨネーズ焼き 16 人参キンピラ ビーフン焼そば風 えのきの酢の物 571kcal | 酢豚 17 野菜のクリーム煮 大根サラダ 621kcal | 魚の甘酢あんかけ 18 シガの甘つゆ煮 白菜と豚肉の重ね蒸し 菜の花の辛子和え 539kcal | 鶏の焼き物 19 キッシュ 青梗菜のオイスター炒め コーヒゼリー 587kcal | 魚の粕漬 20 こんにゃくのピリ辛炒め スパゲッティナポリタン いんげんのごま和え 519kcal | 棒棒鶏 21 ひじきの煮物 なすとしいとうのみそ炒め うずら豆煮 507kcal |
| 22 お休み | 焼肉 23 ポトフ しらたきの明太子和え 520kcal | シーフードカレー 24 ごぼうのサラダ ほうれん草の炒め 福神漬 508kcal | チキンのトマト煮 25 刻み昆布の煮物 青梗菜のオイスター炒め もずく酢 566kcal | 魚の照焼き 26 里芋のみそ煮 卵の花和え れんこんのくるみみそ和え 516kcal | トンカツ 27 マカロニのサラダ 春菊のごま和え 625kcal | 海鮮グラタン 28 黒豆の煮物 オクラと豚肉の炒め 山芋のわさびじょう油和え 525kcal |
| 29 お休み | わかさぎのから揚げ 30 ビーフン焼そば風 豆腐の煮物 578kcal | 親子煮 31 切干大根の煮物 ポテトサラダ 532kcal | | | | |

トロッコへ土筆のまじる土を盛る
(松本旭)

ご注文は、朝10時までにお問い合わせ致します



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

