



# すずらん

Return of Happiness

カイロ  
春は名のみの風の寒さや  
の日もあります。  
お腹や背中にカイロを  
ペタンと貼ってほっとします。  
今から50年位前は、  
カイロ灰を懐に入れてい  
たのを覚えていますが、  
桃太郎カイロ灰に火を  
つけて、メガネケースのよ  
うなものに入れました。  
その後、白金カイロが  
でき、ベンジンのにおいは  
気にならなけれど小型化  
そして、今は、ふくから  
出して、紙をはいで、  
ペタンと貼れば、じんわり  
あたたかく...  
何と便利になったことか

片栗の花むらさきを秘め通す

(井沢正江)



| 日         | 月                                                             | 火                                                       | 水                                                                                                                                                                      | 木                                                         | 金                                                              | 土                                                       |
|-----------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 1<br>お休み  | きのこごはん 2<br>豚しゃぶと温野菜<br>おでん風煮物<br>かぶの浅漬<br>523kcal            | エビチリ 3<br>フライドポテト<br>れんこんの酢の物<br>こんにゃくのピリ辛炒め<br>646kcal | 八宝菜 4<br>五目卵焼き<br>ツナと玉ねぎのサラダ<br>521kcal                                                                                                                                | 魚のカレー焼き 5<br>焼きうどん<br>切りこぶの煮物<br>お浸し<br>541kcal           | チキングラタン 6<br>いんげんのソテー<br>きんぴらごぼう<br>ピラルス<br>623kcal            | 魚のフライ 7<br>キャベツの炒め<br>もやしのナムル<br>524kcal                |
| 8<br>お休み  | 魚の粕漬 9<br>ほうれん草のソテー<br>ポテトサラダ<br>大根の炒め煮<br>507kcal            | 豚肉の野菜あんかけ 10<br>里芋の煮物<br>ごまあえ<br>541kcal                | 魚の南蛮漬け 11<br>煮物<br>卵の花<br>玉ねぎのサラダ<br>504kcal                                                                                                                           | チキンカレー 12<br>温野菜(水菜、ピーマン)<br>野菜とベーコンソテー<br>福神漬<br>542kcal | 魚のクリームソースかけ 13<br>かぼちゃの煮物<br>ひじきサラダ<br>白菜キムチ<br>532kcal        | 五穀米ごはん 14<br>油淋鶏<br>マカロニサラダ<br>きんぴら大根<br>544kcal        |
| 15<br>お休み | 青椒肉絲 16<br>大根と油揚げの煮物<br>春雨の中華風<br>白菜の和え物<br>556kcal           | 煮魚 17<br>五目卵焼き<br>ハムと玉ねぎのサラダ<br>オクラのごまあえ<br>501kcal     | チキンシチュー 18<br>揚げ出し豆腐<br>小松菜ときのこの<br>煮浸し<br>567kcal                                                                                                                     | 天ぷら 19<br>炒り煮<br>じゃが芋の重ね焼き<br>563kcal                     | なすと鶏肉の 20<br>黒酢あん<br>野菜とツナの昆布和え<br>おでん<br>きゅうりわかめ小魚<br>519kcal | 魚の焼き物 21<br>飛龍頭<br>里芋のみそ煮<br>大根の酢の物<br>544kcal          |
| 22<br>お休み | 魚のムニエル 23<br>(タルタルソース)<br>ピラルス<br>焼きそば<br>れんこんキンピラ<br>528kcal | ロール白菜あんかけ 24<br>青菜のお浸し<br>ナポリタン<br>切干大根の煮物<br>512kcal   | 魚のみそ煮 25<br>キャベツのベーコン煮<br>野菜の炒物<br>かぶのゆかり和え<br>536kcal                                                                                                                 | 蒸し鶏のねぎソース 26<br>ひじきの煮物<br>ニラ玉<br>521kcal                  | 魚の煮付 27<br>青梗菜の炒め煮<br>昆布の煮物<br>スイートポテト<br>533kcal              | 鶏肉のパン粉焼き 28<br>ジャーマンポテト<br>水菜のサラダ<br>玉ねぎのマリネ<br>596kcal |
| 29<br>お休み | 煮込みハンバーグ 30<br>野菜のフレンチサラダ<br>野菜のスープ煮<br>584kcal               | 焼き魚 31<br>きんぴらごぼう<br>揚げ出し豆腐<br>菜花の辛子じょう油あえ<br>533kcal   | <div>(配食に関してのお問い合わせ)</div> <div>TEL 042-571-5804<br/>FAX 042-571-5830</div> <div>受付時間<br/>9:00~18:00<br/>祝・日曜はお休み</div> <div>食材仕入れの都合<br/>などにより、献立の<br/>変更がございます</div> |                                                           |                                                                |                                                         |

すずらんの配食は手渡しが基本です。

ご不在の場合、持ち帰り可否確認のあと  
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。

2026

3月の献立表