

満々 まんまん

8月の御献立

日	月	火	水	木	金	土
8月のおすすめメニュー♪						1
1日 26日	豚肉の塩ダレ炒め 枝豆ご飯		6日 29日	カツとじ しめじご飯		豚肉の塩ダレ炒め 杓苳草ナムル 長芋ワビワビ和え 655kcal
2	3	4	5	6	7	8
つくね焼き マカロニサラダ 金時豆甘煮 643kcal	さばの味噌煮 中華風酢の物 紅あずまサラダ 691kcal	三色丼(炒め) 大根とかがサダ 青梗菜のり風味 637kcal	鶏肉パセリ炒め かぼちゃきんぴら ごぼうサラダ 668kcal	カツとじ 酢の物(キウリ・カマ) そら豆 696kcal	白身魚味噌炒め 絹揚生姜醤油和え じゃが芋カレー炒め 634kcal	さんま蒲焼き 春雨の酢の物 紅あずま甘露煮 679kcal
9	10	11	12	13	14	15
ポテトオムレツ 切干大根の煮物 トウモロコシの和え物 632kcal	ハムカツ ひじき炒め煮 ミモザサラダ 705kcal	豚血 キャベツの梅和え 白花豆甘煮 653kcal	カレイ煮付け なす中華炒め 野菜のごま酢和え 636kcal	鶏の照り焼き 冬瓜炒め煮 フレンチサラダ 668kcal	ちらし寿司 たき合わせ 春雨サラダ みかん缶 613kcal	豚肉生姜焼き はんぺんサラダ 秋刀魚おかか和え 716kcal
16	17	18	19	20	21	22
鶏肉香草焼き 青梗菜パセリ炒め きんぴらごぼう 619kcal	梅ごはん 揚げだし豆腐 さわら西京焼き ツナマヨサラダ 649kcal	黒ムツ幽庵焼き 肉じゃが 杓苳草中華和え 648kcal	えびカツ 大根そぼろ煮 きゅうり三杯酢 689kcal	中華おこわ かに入り卵焼き ミートボール ごぼうサラダ 624kcal	ハムバーグ(デミタ) 海藻サラダ かぼちゃの煮物 606kcal	さば塩麹焼き 里芋土佐煮 野菜炒め 688kcal
23	24	25	26	27	28	29
鮭とコーンの蒸し焼き 高野豆腐の煮物 青菜と昆布のお浸し 674kcal	肉団子の酢豚 もやしナムル 大根サラダ 683kcal	鶏肉ごま味噌焼 大根そぼろ煮 パセリ炒め 692kcal	枝豆ご飯 さわら西京焼き ぜんまい炒め煮 磯華卵焼き 609kcal	豚肉蒲焼き 和風サラダ うぐいす豆甘煮 685kcal	なすのはさみ揚げ 切干大根の煮物 かぼちゃサラダ 716kcal	しめじご飯 鶏肉の南蛮漬 じゃが芋の煮物 フルーツ缶 640kcal
30	31	エトピア酒々井(特別養護老人ホーム)がご高齢者向きの夕ごはんをお宅にお届けします				
カレイの照焼き マカロニグラタン 五目卵焼き 539kcal	かき揚げ丼(炒め) 春雨の酢の物 長芋サラダ 674kcal	満々ごはん 600円 (少しやわらかめに炊いたごはん・おかず・汁) 満々とろみ 650円 (おかゆ・ペーストおかず・汁) 満々ムース 750円 (おかゆゼリー・ムースおかず・汁ゼリー) 満々ひかえて 700円 (カロリー控えめ500kcal以下で、ごはん・おかず・汁) 満々ちょっと 700円 (塩分控えめ3g以下で、ごはん・おかず・汁)				

ご注文は TEL 496-4100 (よいまんまん) へ



エコトピアの健康ごはん

まんまん

ご注文用紙

当日10時までに
電話又はFAXで

配達日	月 日 ()			
ご注文品・ 個数	御品			個数
	満々ごはん	普通食 (ご飯・おかず・汁)	600円	
	” おかず	普通食 (おかず・汁)	550円	
	満々とろみ	ミキサー食 (おかゆ・パ°-ストおかず・汁)	650円	
	” おかず	ミキサー食 (パ°-ストおかず・汁)	600円	
	満々む〜す	ゼリー食 (粥ゼリー・ムスおかず・汁ゼリー)	750円	
	満々ひかえて	I類* -500kcal以下のお食事 (ご飯・おかず・汁)	700円	
満々ちよっと	塩分3g以下のお食事 (ご飯・おかず・汁等)	700円		

配達先	ご住所	◆配達エリアは、酒々井町全域・佐倉市白銀・大蛇町・千成・本町です ◆番地・号・棟・部屋番号まで記入して下さい
	お名前	◆フルネームで記入して下さい
	電話番号	◆必ずご連絡がとれる番号を記入して下さい

お電話では… **496-4100** (よいまんまん) へ

FAXでは… **496-1919**へ

◆社会福祉法人 鼎 エコトピア酒々井 酒々井町本佐倉352-2