

満々 まんまん

9月の御献立

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		かに玉風オムレツ ちくわサラダ 杓苳草ホソ酢和え	韓国風豚ハラ野菜炒め かぼちゃの煮物 えびシューマイ	鮭とキノコ蒸し焼き マカロニサラダ じゃが芋の煮物	鯖の味噌煮 かぶの辛子和え ごぼうサラダ	釜飯風ごはん みぞれあえ 磯華卵焼き 黒花豆甘煮
		616kcal	692kcal	661kcal	627kcal	618kcal
6	7	8	9	10	11	12
ハパチーフライ ひじき五目煮 さつま芋リゾ煮	加伊和風和えオムレツ 春雨サラダ きんぴらごぼう	五目揚げ豆腐 酢の物(キュウリ・かか) 里芋みそ煮	豚肉の塩ダレ炒め はんぺんサラダ 冬瓜の炒め煮	さわら味噌アジ焼き コーンサラダ かぼちゃきんぴら	さつま芋ごはん 鶏肉梅しそ焼き 五目豆 パイン缶	菜めし 彩り卵焼き 里芋豚ハラ煮 杓苳草おかつ和え
661kcal	575kcal	655kcal	703kcal	669kcal	619kcal	633kcal
13	14	15	16	17	18	19
黒豆の生姜煮 ひじきの白和え アロカリサラダ	さんま蒲焼き ササミとキュウリのマリネ えびつみれと大根煮	すき焼き風煮 長芋ワサビ和え 甘夏みかん	一口マグロカツ 大根と竹輪の煮物 金時豆甘煮	鶏の照り焼き 中華風和え物 キャベツサラダ	鮭のチャンチャン焼き ポテトサラダ アロカリごまだれ	わかめごはん 揚豆腐キノコあん ごぼう炒り煮 紅あずま甘露煮
666kcal	679kcal	653kcal	608kcal	652kcal	695kcal	659kcal
20	21	22	23	24	25	26
豚ハ 杓苳草お浸し みかん	<敬老の日> 赤飯 天ぷら 炊き合わせ	杓苳草ハチ粉焼き 大根そぼろ煮 きんぴらごぼう	豚肉の生姜焼き さつま芋昆布煮 白菜ゆず和え	アジフライ 野菜ナムル 切干大根煮物	チンジャオロース がんもどき煮物 酢味噌和え	十六穀米 鶏肉のトマト煮 肉じゃが 杓苳草と湯葉のお浸し
683kcal	672kcal	549kcal	715kcal	568kcal	621kcal	664kcal
27	28	29	30	9月のおすすめメニュー♪ 18日 鮭のチャンチャン焼き 21日 赤飯		
マーボーナス 杓苳草中華和え シューマイ	ツナオムレツ ひじき煮 白いんげん甘煮	鯖の幽庵焼き 冬瓜炒め煮 温野菜サラダ	鶏の松風焼き 春雨サラダ 五目卵焼き			
658kcal	684kcal	638kcal	644kcal			

ご注文は TEL 496-4100(おいまんまん)へ

エトピア酒々井 酒々井町本佐倉352-2 ご不明な点、お問合せ等、お気軽にお電話ください

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

- 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)
- 満々とりみ 650円 (おかゆ・トロミのついたおかず・汁)
- 満々ムース 750円 (おかゆゼリー・ムース仕立てのおかず・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)
- 満々ちよっと 700円 (塩分ひかえめ3g以下で、ごはん・おかず・汁)

要予約注文(年中無休)当日の場合は朝10時まで 配達時間:午後3時~6時半

ご注文用紙

満々

エコトピアの健康ごはん

まんまん

当日10時までに
電話又はFAXで

配達日	月 日 ()			御品	御品	御品	御品	個数
ご注文品・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・パスタおかず・汁)	650円					
	” おかず	ミキサー食 (パスタおかず・汁)	600円					
	満々む〜す	ゼリー食 (粥ゼリー・ムースおかず・汁ゼリー)	750円					
	満々ひかえて	1食あたり500kcal以下のお食事 (ご飯・おかず・汁)	700円					
	満々ちょっと	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

★配達時間は15:00~18:30です。

注文の数量や道路の交通状況により、配達時間が日によって前後する場合がございます。予めご了承下さい。

◆社会福祉法人 鼎 エコトピア酒々井 酒々井町本佐倉352-2