

満々 まんまん

10月の御献立

日	月	火	水	木	金	土
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> 10月のおすすめメニュー♪ </div> 1日 松茸ご飯 10日 栗おこわ 20日 かに玉あんかけ				1	2	3
				松茸ご飯 カレイ照り焼き 里芋銀あんかけ フレンチサラダ 519kcal	牛肉とゴボウ味噌煮 ゆでかぼち辛子和え ポテトサラダ 678kcal	筑前煮 太刀魚みりん漬 春菊ごま和え 720kcal
4	5	6	7	8	9	10
カキフライ 和風サラダ 根菜大豆トト煮 586kcal	秋鮭の生姜焼き 柿とツツ白和え ひじき煮 661kcal	五目豆腐揚げ 杓ノ草中華和え 甘夏みかん缶 647kcal	さば塩麴焼き マカロニサラダ 焼きナスソースかけ 690kcal	ホイコーロー 酢の物(キウリかか)厚焼き卵 619kcal	メンチカツ 切り昆布煮物 青梗菜ツツ醤油和え 685kcal	栗おこわ さわら西京漬焼 春雨の酢の物 ごぼう炒り煮 577kcal
11	12	13	14	15	16	17
豆腐ハンバーグ 干切大根ツツ酢和え 紅あずま甘露煮 615kcal	鶏の照り焼き はんぺんサラダ 白花豆甘煮 682kcal	豚と玉の中華ソース キャベツサラダ グルミックス缶 646kcal	鶏肉の南蛮漬け がんもどき含め煮 さつま芋サラダ 618kcal	肉豆腐 焼きナスソースかけ 五目卵焼き 634kcal	鮭みぞれ焼き キャベツ卵炒め かつと湯葉のお浸し 627kcal	韓国風豚野菜炒め ぜんまい炒め煮 いんげんかか和え 663kcal
18	19	20	21	22	23	24
鶏肉香草焼き コールド-サラダ きんぴらごぼう 618kcal	さんま甘酢ソース 小松菜菊花和え にらもやし炒め 696kcal	かに玉あんかけ 春雨サラダ とうもろこしの和え物 644kcal	まぜご飯 ほっけ塩焼き 炊き合わせ いんげんピーナツ和え 637kcal	チキン南蛮 みぞれ和え うぐいす豆甘煮 696kcal	なすはさみ揚げ 杓ノ草お浸し 長芋サラダ 577kcal	白身魚味噌焼 冬瓜炒め煮 中華風酢の物 653kcal
25	26	27	28	29	30	31
照り焼きハンバーグ ポテトサラダ 甘夏みかん缶 621kcal	大根と鶏肉の煮物 野菜炒め 錦糸卵ビシんじょ 639kcal	白身魚フライ 魚河岸揚げ甘辛煮 かぼちゃサラダ 689kcal	鮭ちらし 春菊ごま和え やわらかつくね 紅あずま甘露煮 566kcal	黒ムツ幽庵焼き コールスローサラダ 高野豆腐含め煮 630kcal	ポテトオムレツ 大根とツツ煮物 グルミックス缶 676kcal	鶏肉の香味ソース がんも含め煮 三色豆 677kcal

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)
- 満々とろみ 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



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	ミチ-食 (おかゆ・ \wedge -ストおかず・汁)	650円	
	〃 おかず	ミチ-食 (\wedge -ストおかず・汁)	600円	
	満々む〜す	ゼリー食 (粥ゼリー・ μ -スおかず・汁ゼリー)	750円	
	満々ひかえて	I補 β -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