

満々 まんまん

# 11月の御献立

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
かれい煮付け 鶏の唐揚げ 野菜炒め	ホイコーロー 春雨の酢の物 かにシューマイ	ハワイチーズフライ 丸と厚揚げ炒め ひじきの煮物	鶏肉バーベキューソース かぼちゃの甘煮 フルーツ缶	豆腐ハンバーグ じゃが芋煮 イタリアンサラダ	釜飯風ご飯(別盛り) 野菜ナムル ミートボール うぐいす豆	牛丼(別盛り) 小松菜ゆず和え はんぺんサラダ
532kcal	613kcal	705kcal	634kcal	631kcal	597kcal	615kcal
8	9	10	11	12	13	14
ミックスフライ (豚肉風味/コーン) ふろふき大根 みかん缶	豚肉スタミナ焼 ポテトサラダ 白桃缶	きのこおこわ 炊き合せ(かんも) 杓苳草お浸し 磯華卵焼き	チキン南蛮 切り昆布煮物 さつま芋甘煮	カツとし 小松菜辛子和え 大根サラダ 柚子風味	鮭とキノコ蒸し焼き かぶとそぼろ煮 温野菜サラダ	豚バラ蒲焼き 杓苳草ごま和え フルーツ缶
604kcal	726kcal	600kcal	702kcal	711kcal	640kcal	659kcal
15	16	17	18	19	20	21
五目豆腐揚げ キャベツの酢の物 野菜大豆煮	ひじきご飯 さわら西京漬焼 里芋の煮物 ミートボール	ハンバーグ (デミグラスソース) キャベツサラダ 青菜と昆布お浸し	白身魚甘酢あん 肉じゃが 春雨サラダ	えびカツ 大根の煮物 金時豆甘煮	焼鯖おろしかけ 白和え 青梗菜バーニョ炒め	チンジャオロース かぶとあんかけ マカロニサラダ
628kcal	632kcal	707kcal	648kcal	680kcal	682kcal	693kcal
22	23	24	25	26	27	28
男爵コロッケ 筑前煮 和風サラダ	白身魚和風ソース 大根そぼろ煮 ブロッコリーサラダ	まぜご飯 かんも含め煮 中華風酢の物 厚焼き卵	かき揚げ丼(セル) 切干大根煮物 コーンサラダ	鶏肉ゆずみそ炒め 春菊ごま和え ひじきの五目煮	比と大のフリース 里芋と鶏肉の煮物 パイン缶	一口まぐろカツ もやしのナムル ジャーマンポテト
686kcal	592kcal	647kcal	624kcal	649kcal	692kcal	636kcal
29	30	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;">                     11月のおすすめメニュー♪                 </div>				
ほっけ塩焼き かぼちゃ甘煮 シューマイ	豚肉の焼肉風 杓苳草中華和え ポテトサラダ					
557kcal	696kcal					

**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・ペースト状のおかず・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 ( )			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	ミサ-食 (おかゆ・ <sup>ハ</sup> -ストおかず・汁)	650円		
	” おかず	ミサ-食 ( <sup>ハ</sup> -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	1杯 <sup>キ</sup> -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・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