

満々 まんまん

12月の御献立

日	月	火	水	木	金	土
12月のおすすめメニュー		1	2	3	4	5
7日	さんまかば焼き	鮭の照り焼き ぜんまい炒め煮 磯華卵焼き	肉団子の酢豚 海藻サラダ ごぼう炒り煮	ハッパソースフライ 切昆布の煮物 パゲティサラダ	白身魚味噌マヨ焼 肉じゃが 杓の草ごま和え	かに玉あんかけ ササミの生姜醤油 さつま芋甘煮
13日	豆腐ハンバーグ	628kcal	721kcal	614kcal	666kcal	584kcal
25日	クリスマスメニュー					
6	7	8	9	10	11	12
五目揚げ豆腐 フレンチサラダ 酢味噌和え	さんまの蒲焼き 柿なます うぐいす豆甘煮	五色丼(別盛り) わかめの和え物 ごぼうサラダ	ホイコーロー 春雨サラダ 根菜と大豆トト煮	黒ムツの幽庵焼き 筑前煮 ひじき白和え	カツとし 春菊ソテー 和え物 コーンスープ	鶏のササミ 味噌焼 マカロニサラダ きんぴらごぼう
664kcal	654kcal	525kcal	668kcal	624kcal	703kcal	682kcal
13	14	15	16	17	18	19
豆腐ハンバーグ ポテトサラダ わかおおか和え	山菜おこわ さわら西京焼き 冬瓜炒め煮 ミニにら玉	豚肉生姜焼き 和風サラダ じゃが芋の煮物	鮭ちらし 鶏ごぼう炒り煮 五目卵巻き	あじフライ 大根ごま酢和え トハヤの和え物	八宝菜 一口がんも煮 中華風酢の物	鶏の唐揚げ 野菜ナムル ひじき煮
672kcal	557kcal	719kcal	567kcal	565kcal	664kcal	573kcal
20	21	22	23	24	25	26
白身魚菜種焼き 魚河岸揚げ煮物 白花豆甘煮	わかめご飯 揚げ豆腐おあん カニカマサラダ かぼちゃ煮	豚血 杓の草中華和え さつま芋甘煮	まぜご飯 高野豆腐含め煮 海藻サラダ ミートボール	さば塩麴焼き 春雨の酢の物 冬瓜炒め煮	<Xmasメニュー> カニピラフ チキンマトリクス シエルマカロニサラダ スクラブ レッグ	肉団子と里芋煮 キャベツとハム炒め 磯華卵焼き
644kcal	680kcal	708kcal	631kcal	650kcal	658kcal	624kcal
27	28	29	30	31		
カキフライ ぜんまい炒め煮 野菜豆	えびと杓のフリット 大根のナムル さつま芋サラダ	白身魚香草焼き 白菜炒め煮 金時豆甘煮	鮭のムニエル フレンチサラダ ひじき煮	ハンバーグ ブロッコリーサラダ 白桃缶 ミニ年越しそば		
638kcal	677kcal	584kcal	667kcal	622kcal		

ご注文は TEL 496-4100(おいまんまん)へ

エコトピア酒々井 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

エコトピア酒々井(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4時半~6時半

ご注文用紙

当日10時までに
電話又はFAXで

満

エコトピアの健康ごはん

まんまん

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・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