

満々 まんまん

3月の御献立

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	十六穀米 鶏肉のトト煮 かぼちゃサラダ みかん缶 657kcal	鮭の幽庵焼き 炒り豆腐 スパゲティサラダ 665kcal	ちらし寿司 里芋まんじゅう 磯華卵焼き さくら小餅 628kcal	鶏の唐揚げ はんぺんサラダ きんぴらごぼう 587kcal	ハムカツ 切り昆布煮物 温野菜サラダ 736kcal	ぶり大根 コールローサラダ 厚焼き卵 602kcal
7	8	9	10	11	12	13
鶏肉ゆずみそ炒め ポテトサラダ フルーツミックス缶 696kcal	一口マグロカツ 野菜炒め 黒花豆甘煮 616kcal	豚バラ蒲焼き 小松菜辛子和え 春雨サラダ 669kcal	比と扱のナリース じゃが芋煮物 大根の和風サラダ 650kcal	わかめご飯 炊き合わせ 杓の草ボソ酢和え 五目卵焼き 503kcal	鶏肉の香味リース 高野豆腐含め煮 金時豆甘煮 612kcal	ハンパソチズフライ かチャと豆サラダ 切干大根煮 657kcal
14	15	16	17	18	19	20
鮭とキノコ蒸し焼き 一口がんも煮物 ウインナー 615kcal	鶏挽肉の松風焼 カニカマサラダ 三色豆 665kcal	ひじきご飯 さわら西京焼き キャバツと酢のサラダ ミートボール 713kcal	韓国風豚野菜炒め かぼちゃの煮物 シューマイ 748kcal	五目揚げ豆腐 杓の草ボソ酢和え ひじき煮 657kcal	チンジャオロース 大根そぼろ煮 ミニにら玉 612kcal	アジフライ ふき含め煮 マカロニサラダ 638kcal
21	22	23	24	25	26	27
豆腐ハンバーグ 大根とかかマサラダ おろおかか和え 657kcal	杓の味噌マヨ焼 杓の草ごま和え 紅あずま甘露煮 612kcal	豚と扱中華リース 春雨サラダ 菜の花辛子和え 736kcal	ビビンバ丼(別盛り) 酢の物 磯華卵焼き 591kcal	チキンカツ ひじき五目煮 ごぼうサラダ 660kcal	鮭バター醤油焼き ポテトサラダ おろごま和え 598kcal	ポテトオムレツ たけのこ土佐煮 スパゲティサラダ 635kcal
28	29	30	31	3月のおすすめメニュー♪ 6日 ぶり大根 10日 エビとナスのチリソース 31日 カキフライ		
鯖の味噌煮 長芋ワビマヨ和え 肉団子甘酢あん 634kcal	ホイコーロー 筑前煮 えびシューマイ 633kcal	白身魚香草焼き 魚河岸揚煮物 海藻サラダ 566kcal	カキフライ 大根しらすサラダ きんぴらごぼう 601kcal			

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・ ^ハ -ストおかず・汁)	650円	
	” おかず	ミチ食 (^ハ -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 ^キ -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