

満々 まんまん

1月の御献立

日	月	火	水	木	金	土
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;"> 今月のおすすめメニュー </div>					1	2
8日 20日	なすはさみ揚げ 釜めし風ご飯		15日 23日	えびカツ さばの味噌煮	ぶり照り焼き チキン2色巻 伊達巻 黒豆 紅白なます 645kcal	鮭幽庵焼き 豚角煮 蒲鉾 栗きんとん 大根サラダ 699kcal
3	4	5	6	7	8	9
煮しめ あじ塩焼き 五目卵焼き 560kcal	チキン南蛮 ひじき五目煮 温野菜サラダ 693kcal	ホッケ塩焼き 白和え お炒とわりの中華風 558kcal	わかめご飯 彩り卵焼き はんぺんサラダ 筑前煮 667kcal	豚肉生姜焼き わりの草中華和え 紅あずま甘露煮 706kcal	なすはさみ揚げ 酢の物(キュウリかま) 春菊ごま和え 628kcal	さばの塩麹焼き がんも煮物 イタリアンサラダ 693kcal
10	11	12	13	14	15	16
鶏の唐揚げ 豚肉野菜うま煮 えびシューマイ 659kcal	赤飯 さわら西京漬焼 高野豆腐含め煮 さつま芋サラダ 615kcal	ホイコーロー 春雨の酢の物 ごぼうサラダ 645kcal	加伊和風おカツテ 青梗菜パスタ炒め いんげんピザ和え 524kcal	ポテトオムレツ 大根と鶏肉の煮物 わりの草ナムル 636kcal	えびカツ ひじき煮物 ちくわサラダ 669kcal	ぶり大根 フレンチサラダ 厚焼き卵 588kcal
17	18	19	20	21	22	23
鶏肉香草パスタ粉焼 大根そぼろ煮 ポテトサラダ 637kcal	チンジャオロース かぼちゃあんかけ 中華風酢の物 642kcal	かき揚げ丼(わ) かつおときのこ和え さつま芋甘煮 642kcal	釜飯風ご飯(わ) わりの草のり和え 磯華卵焼き うぐいす豆 615kcal	鶏肉大葉味噌焼 春菊ごま和え 海藻サラダ 659kcal	ハワイチーズフライ がんも煮物 スパゲティサラダ 671kcal	さばの味噌煮 かぼちゃサラダ 小松菜辛子和え 685kcal
24	25	26	27	28	29	30
豆腐ハンバーグ ひじき煮物 わりの草ソテー 608kcal	中華おこわ かに風味卵焼き 魚河岸揚煮物 春雨五色和え 681kcal	鶏肉ゆず胡椒炒め ポテトサラダ 野菜大豆煮 703kcal	さんまの蒲焼き 白菜炒め煮 黒花豆甘煮 629kcal	鯖味噌卵焼き 里芋の土佐煮 なすごまだれ 674kcal	わかめご飯 クリームコロッケ 大根とツナ煮物 フルーツサラダ 715kcal	マーボーナス わりの草中華和え シューマイ 645kcal
31	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) 満々ちょっと 700円 (塩分ひかえめ3g以下で、ごはん・おかず・汁)					
鮭とキノコ蒸し焼き かぼちゃそぼろ煮 五目卵焼き 650kcal						
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						

ご注文は TEL 496-4100 (よいまんまん) へ



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	ミキ-食 (おかゆ・ハ°-スおかず・汁)	650円	
	” おかず	ミキ-食 (ハ°-スおかず・汁)	600円	
	満々む〜す	ゼリ-食 (粥ゼリー・ム-スおかず・汁ゼリー)	750円	
	満々ひかえて	Eネギ -500kcal以下のお食事 (ご飯・おかず・汁)	700円	
満々ちよっと	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

★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