

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
10日	なすとキノコのカレー		肉団子の酢豚 海藻サラダ ごぼう炒り煮	ハワイチーズフライ 切昆布の煮物 スパゲティサラダ	白身魚味噌マヨ焼 肉じゃが 朴の草ごま和え	かに玉あんかけ オニオンの生姜醤油 さつま芋甘煮
13日	山菜おこわ		717kcal	614kcal	651kcal	584kcal
24日	クリスマスメニュー					
5	6	7	8	9	10	11
五目揚げ豆腐 酢味噌和え ビーンズサラダ	さんまの蒲焼き 柿なます うぐいす豆	五色丼(別盛り) カマの和え物 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	なすとキノコカレー コーンサラダ ミニグラタン	鶏の彩 味噌焼 マカロニサラダ きんぴらごぼう
670kcal	680kcal	547kcal	668kcal	623kcal	593kcal	680kcal
12	13	14	15	16	17	18
豆腐ハンバーグ ポテトサラダ かつおかか和え	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 大根マヨ和え 和ハヤの和え物	八宝菜 一口がんも煮 中華風酢の物	鶏の照焼き 野菜ナムル ひじき煮
677kcal	557kcal	720kcal	569kcal	567kcal	664kcal	633kcal
19	20	21	22	23	24	25
白身魚菜種焼き 魚河岸揚げ煮物 小松菜お浸し	まぜご飯 高野豆腐含め煮 海藻サラダ ミートボール	豚血 朴の草中華和え さつま芋甘煮	わかめご飯 揚げ豆腐キノコあん カニカマサラダ かぼちゃ煮	さば塩麴焼き 冬瓜炒め煮 春雨の酢の物	<Xmasメニュー> カニピラフ チキンマトリクス シールドサラダ スライムレック	肉団子と里芋煮 キャベツとハム炒め 磯華卵焼き
647kcal	638kcal	696kcal	676kcal	654kcal	642kcal	619kcal
26	27	28	29	30	31	
カキフライ ぜんまい炒め煮 野菜豆	えびと木のくりス 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	チンジャオロース かぼちゃあんかけ 春菊のごま和え	ハンバーグ ブロッコリーサラダ 大豆五目煮 二年越しそば	
639kcal	633kcal	582kcal	667kcal	625kcal	617kcal	

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)
- 満々とりみ 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 (カロリーひかえめ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	ミサ-食 (おかゆ・ \wedge - \wedge おかず・汁)	650円	
	〃 おかず	ミサ-食 (\wedge - \wedge おかず・汁)	600円	
	満々む〜す	ゼリー食 (粥ゼリー・ \wedge - \wedge おかず・汁ゼリー)	750円	
	満々ひかえて	E \wedge 替 \wedge -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。

かなえ
◆社会福祉法人 かなえ エコトピア酒々井 酒々井町本佐倉352-2