

**満々** まんまん

# 1月の御献立

日	月	火	水	木	金	土
<1月のおすすめメニュー♪> 7日 なすのはさみ揚げ      14日 えびカツ      24日 中華おこわ 注文が予定数に達した場合は、ご注文をお断りする場合がございます。 出来るだけお早目のご注文をお願い致します。						<b>1</b> 赤魚西京焼 チキン2色巻 伊達巻 黒豆 紅白なます 593kcal
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
鮭幽庵焼き 豚角煮 昆布巻き 栗きんとん 大根ワガ 606kcal	煮しめ あじ塩焼き 五目卵焼き 560kcal	豚肉生姜焼き 杓苳中華和え 切干大根煮 705kcal	わかめご飯 彩り卵焼き 筑前煮 はんぺんサラダ 656kcal	ホッケ塩焼き 白和え モツとわらりの中華風 580kcal	なすはさみ揚げ 酢の物(キウリ+カマ) 春菊ごま和え 630kcal	さばの塩麹焼き がんも煮物 イタリアンサラダ 701kcal
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
八宝菜 えびシューマイ ビーンズサラダ 537kcal	赤飯 さわら西京漬焼 高野豆腐含め煮 さつま芋サラダ 619kcal	ホイコーロー 春雨の酢の物 ごぼうサラダ 641kcal	かい和風+オリーブ 青梗菜+ツ炒め いんげん+ツ和え 524kcal	ポテトオムレツ 大根と鶏肉の煮物 杓苳ナムル 636kcal	えびカツ ひじき煮物 ちくわサラダ 697kcal	ぶり大根 フレンチサラダ ふわふわしんじょ 604kcal
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
鶏肉香草+ノ粉焼 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 649kcal	かき揚げ丼(杓苳) カメときのご和え さつま芋甘煮 631kcal	釜飯風ご飯(杓苳) 杓苳のり和え 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	ハンパ+チーズ+フライ がんも煮物 ス+ゲ+テ+イ+サ+ダ 671kcal	野菜カレー かぼちゃサラダ オムレツ 688kcal
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
豆腐ハンバーグ ひじき煮物 さつま芋サラダ 622kcal	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 704kcal	さんまの蒲焼き 白菜炒め煮 黒花豆甘煮 657kcal	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 ガル+ツ+サ+ダ 715kcal	マーボース 杓苳中華和え シューマイ 645kcal
<b>30</b>	<b>31</b>	エトピア酒々井(特別養護老人ホーム)がご高齢者向け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・ペーストおかず・汁) 満々ムース 750円 (おかゆゼリー・ムースおかず・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 (塩分控えめ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 653kcal	チキン南蛮 ひじき五目煮 温野菜サラダ 685kcal					

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

# 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	ミキサー食 (おかゆ・ $\wedge$ - $\wedge$ おかず・汁)	650円	
	” おかず	ミキサー食 ( $\wedge$ - $\wedge$ 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 $\wedge$ $\wedge$ -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

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