

**満々** まんまん

# 9月の御献立

日	月	火	水	木	金	土
9月のおすすめメニュー♪					1	2
<p><b>8日 さつま芋ご飯 鶏肉梅しそ焼き</b>                      甘いさつま芋ご飯には梅ダレを絡めて蒸し焼きにしたささ身を組み合わせサッパリと</p> <p><b>11日 あじの蒲焼き</b>                      あじの竜田揚げを甘辛ダレに浸しました。ご飯が進むメニューです😊</p>					<p>韓国風豚野菜炒め かぼちゃの煮物 大根サラダ</p> <p>690kcal</p>	<p>釜飯風ご飯 みぞれあえ 磯華卵焼き 小松菜のお浸し</p> <p>613kcal</p>
3	4	5	6	7	8	9
<p>ハワイチーフフライ ひじき五目煮 さつま芋いり煮</p> <p>657kcal</p>	<p>加州のミニトマト 春雨サラダ つくね照り焼き</p> <p>623kcal</p>	<p>玉子のフリール 青梗菜の炒め 金時豆甘煮</p> <p>641kcal</p>	<p>豚肉の塩ダレ炒め 大根と卵の煮物 はんぺんサラダ</p> <p>693kcal</p>	<p>さわら味噌マヨ焼き 白菜の炒め煮 コールスローサラダ</p> <p>639kcal</p>	<p>さつま芋ごはん 鶏肉梅しそ焼き 五目豆 ハゲティサダ</p> <p>650kcal</p>	<p>菜めし 彩り卵焼き 里芋豚バラ煮 カラおかか和え</p> <p>618kcal</p>
10	11	12	13	14	15	16
<p>黒豆の生姜煮 ひじきの白和え たけのこ土佐煮</p> <p>570kcal</p>	<p>あじの蒲焼き ササミとわかめのマヨサダ えびつみれと大根煮</p> <p>585kcal</p>	<p>ハワイチーフ (ケチャップソース) かぼちゃの煮物 ツナサラダ</p> <p>665kcal</p>	<p>すき焼き風煮 にらともやし炒め 長芋りんごマ和え</p> <p>683kcal</p>	<p>鶏の照り焼き 中華風和え物 キャベツサラダ</p> <p>642kcal</p>	<p>鮭のチャンちゃん焼き ポテトサラダ アボカドごまだれ</p> <p>684kcal</p>	<p>三色丼(セリ) ごぼう炒り煮 白菜ゆず和え</p> <p>649kcal</p>
17	18	19	20	21	22	23
<p>マーボーナス わか草中華和え シューマイ</p> <p>615kcal</p>	<p>&lt;敬老の日&gt; 赤飯 炊き合わせ 鶏の唐揚げ</p> <p>674kcal</p>	<p>桂香草ハンバーグ焼き 大根そぼろ煮 うぐいす豆甘煮</p> <p>540kcal</p>	<p>豚肉の生姜焼き さつま芋昆布煮 ごぼうサラダ</p> <p>680kcal</p>	<p>鶏肉の西京漬焼 肉じゃが 春雨和え物</p> <p>651kcal</p>	<p>チンジャオロース がんもどき煮物 海藻サラダ</p> <p>636kcal</p>	<p>チキンカレー (ゆで玉子付き) ハゲティサダ カラおかか和え</p> <p>654kcal</p>
24	25	26	27	28	29	30
<p>豚皿 わか草お浸し みかん缶</p> <p>665kcal</p>	<p>ツナオムレツ ひじきの煮物 白いんげん豆</p> <p>681kcal</p>	<p>鯖の幽庵焼き 切干大根の煮物 温野菜サラダ</p> <p>645kcal</p>	<p>鶏の松風焼き 春雨サラダ 厚焼き卵</p> <p>617kcal</p>	<p>鮭のマヨソース焼き 里芋土佐煮 フレンチサラダ</p> <p>654kcal</p>	<p>ミックスフライ (コロッケ・春巻き) カブ辛子和え ごぼうサラダ</p> <p>630kcal</p>	<p>わかめご飯 筑前煮 太刀魚照り焼き 春菊ごま和え</p> <p>612kcal</p>

**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 650円 (少しやわらかめに炊いたごはん・おかず・汁)
- 満々とろみ 700円 (おかゆ・トロミのついたおかず・汁)
- 満々ムース 800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 750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 750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)前日16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

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)	650円	
	〃 おかず	普通食 (おかず・汁)	600円	
	満々とろみ	ミサ-食 (おかゆ・ <sup>ハ</sup> - <sup>ス</sup> おかず・汁)	700円	
	〃 おかず	ミサ-食 ( <sup>ハ</sup> - <sup>ス</sup> おかず・汁)	650円	
	満々む〜す	ゼリ-食 (粥ゼリー・ <sup>ム</sup> - <sup>ス</sup> おかず・汁ゼリー)	800円	
	満々ひかえて	E <sup>レ</sup> キ <sup>ダ</sup> -500kcal以下のお食事 (ご飯・おかず・汁)	750円	
満々ちょっと	塩分3g以下のお食事 (ご飯・おかず・汁等)	750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

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<sup>かなえ</sup> エコトピア酒々井 酒々井町本佐倉352-2