

満々 まんまん

12月の御献立

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
鶏肉にマスタート 焼 さつま芋甘煮 和え物	アジの蒲焼き 柿なます うぐいす豆	五色丼(セルフ) 和え ごぼうサラダ	ホイコーロー 春雨サラダ かにシューマイ	カレイ照り焼き 筑前煮 ひじき白和え	カツとじ 酢の物(和風) 黒花豆甘煮	鶏の社 味噌焼 マカロニサラダ 和え物
628kcal	559kcal	533kcal	670kcal	540kcal	645kcal	666kcal
8	9	10	11	12	13	14
豆腐ハンバーグ ポテトサラダ 和え	さば塩麴焼き マーボー茄子 大根サラダ	あじフライ 千切大根ごま酢 和え	鮭とコシ蒸し焼き 鶏ごぼう炒り煮 和え	豚肉の生姜焼き 和風サラダ えびシューマイ	八宝菜 一口がんも煮 中華風酢の物	鶏の照り焼き 野菜ナムル ひじき煮
643kcal	631kcal	616kcal	644kcal	684kcal	644kcal	622kcal
15	16	17	18	19	20	21
白身魚菜種焼き 魚河岸揚げ煮物 温野菜と豆腐	まぜご飯 高野豆腐含め煮 海藻サラダ 三色豆	豚皿 和え さつま芋甘煮	わかめご飯 揚豆腐和え カニカマサラダ 冬瓜炒め煮	オムレツ 春雨の酢の物 和え	筑前煮 和え 磯華卵焼き	<冬至> カキフライ ぜんまい炒め煮 かぼちゃ甘煮
614kcal	597kcal	677kcal	649kcal	643kcal	598kcal	611kcal
22	23	24	25	26	27	28
和風味の粉焼 白菜の炒め煮 肉シューマイ	卵のチリソース 大根のナムル ザーサイ	<Xmasメニュー> カニピラフ チキンマトリソース 和え キャベツサラダ	野菜カレー フレンチサラダ 和え	豚と和の中華ソース かぼちゃあんかけ 春菊の和え	コロッケ+春巻き かぶの辛子和え 切干大根煮	わかめご飯 彩り卵焼き 和え 和え
628kcal	585kcal	668kcal	604kcal	690kcal	644kcal	607kcal
29	30	31	 <p>12月のおすすめメニュー♪</p> <p>24日 Xmasメニュー クリスマスを感じられるお弁当です！</p>			
鶏の唐揚げ クリーム煮 いんげん竹輪煮	黒むつ生姜煮 人参白和え 和え	ハンバーグ (ケチャップ) 和え 年越しそば				
577kcal	678kcal	606kcal				

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~5時



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	
	満々む〜す	ゼリー食 (粥ゼリー・ムスおかず・汁ゼリー)	800円	
	満々ひかえて	I味付 -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	
◆満々とろみは、令和6年9月をもちまして、終売とさせていただきます。代替え品は、『満々む〜す』となります。				

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 (ふりがなもお願いします)
	電話番号	◆必ずご連絡がとれる番号を記入して下さい ご自宅： 携 帯：

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^{かなえ} エコトピア酒々井 酒々井町本佐倉352-2