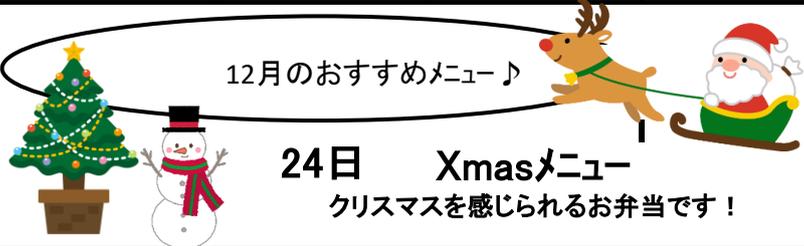


**満々** まんまん

# 12月の御献立

日	月	火	水	木	金	土
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
鶏肉に-マスタード 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
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
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 サラダ	鮭とコ-ソ蒸し焼き 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
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
白身魚菜種焼き 魚河岸揚げ煮物 温野菜と豆サラダ	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 和え炒め 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
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
和風味ハン粉焼 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- サラダ 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 はんぺんサラダ 和え
628kcal	585kcal	668kcal	604kcal	690kcal	644kcal	607kcal
<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	 <p>12月のおすすめメニュー♪</p> <p><b>24日 Xmasメニュー</b> 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 中華風	ハンバーグ (ケチャップ) ブロッコリー- サラダ 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	1杯* -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<sup>かなえ</sup> エコトピア酒々井 酒々井町本佐倉352-2