エコトピアの健康ごはん　　令和6年

満々 まんまん　3月の御献立

3月のおすすめメニュー♪

6日　卵のチリソース

ふんわりとした卵となすに甘口のチリソースをかけました。ごはんがすすむ1品です

日	月	火	水	木	金	土
					1 ぶり大根 ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ バジルチキン 614kcal	2 ちらし寿司 里芋まんじゅう ﾎｳﾚﾝ草ﾋﾟｰﾅﾂ和え 厚焼き卵 ５６０kcal
3 鶏肉ゆずみそ炒め ポテトサラダ きんぴらごぼう ６９１kcal	4 一口マグロカツ 野菜炒め 黒花豆甘煮 ６０９kcal	5 豚ﾊﾞﾗ蒲焼き 小松菜辛子和え 春雨サラダ ６７４kcal	6 卵のﾁﾘｿｰｽ じゃが芋煮物 大根ナムル ６２４kcal	7 わかめご飯 たき合わせ 肉シューマイ 五目卵巻き 570kcal	8 鶏肉の香味ｿｰｽ 高野豆腐含め煮 ごぼうサラダ ５５４kcal	9 ﾊﾝﾍﾟﾝﾁｰｽﾞﾌﾗｲ ｶﾎﾞﾁｬと豆のｻﾗﾀﾞ 切干大根煮 ６６４kcal
10 鮭のﾘﾃｰﾀﾙﾀﾙﾀﾙｿｰｽ 一口がんも煮物 昆布豆 ６７９kcal	11 松風焼き カニカマサラダ たけのこ煮 ６６９kcal	12 ひじきご飯 さわら西京焼き ｷｬﾍﾞﾂとﾂﾅのｻﾗﾀﾞ ミートボール ６６３kcal	13 韓国風豚野菜炒め かぼちゃの煮物 ﾓﾛﾍｲﾔの和え物 ７０７kcal	14 五目揚げ豆腐 ﾎｳﾚﾝ草のごま和え レンコン昆布煮 ６６０kcal	15 ﾁﾝｼﾞｬｵﾛｰｽ 大根そぼろ煮 春雨五色和え ６４２kcal	16 ﾎｷの味噌ﾏﾖ焼 ぜんまい炒め煮 さつま芋サラダ ５８８kcal
17 豆腐ハンバーグ 大根とｶﾆｶﾏｻﾗﾀﾞ オクラｵｶｶ和え ６５９kcal	18 あじフライ ふきの含め煮 マカロニサラダ ６０７kcal	19 豚とﾅｽ中華ｿｰｽ 春雨サラダ 菜の花辛子和え 713kcal	20 ビビンバ丼(別盛り) 酢の物 厚焼き卵 ６１９kcal	21 鶏の唐揚げ ひじき五目煮 ポテトサラダ 625kcal	22 鮭のﾊﾞﾀｰ醤油焼 はんぺんサラダ 白菜ﾎﾟﾝ酢和え 599kcal	23 ポテトオムレツ 里芋土佐煮 ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｻﾗﾀﾞ ６５２kcal
24 鯖の味噌煮 ﾎｳﾚﾝ草中華和え 肉団子甘酢あん ５８６kcal	25 ホイコーロー 筑前煮 えびシューマイ ６１７kcal	26 カキフライ 大根しらすｻﾗﾀﾞ きんぴらごぼう ６２６kcal	27 ハヤシライス オムレツ コールローサラダ ７２４kcal	28 肉団子の酢豚 海藻サラダ 切り昆布大豆煮 689kcal	29 鶏の照り焼き ポテトサラダ ﾎｳﾚﾝ草ごま和え ６８８kcal	30 ほっけ塩焼き ｸﾘｰﾑシチュー 一口がんも煮物 ６２３kcal
31 八宝菜 つくね焼き 海鮮シューマイ 637kcal						

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・ペーストおかず・汁）
満々ムース	800円	（おかゆゼリー・ムースおかず・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）
満々ちょっと	750円	（塩分ひかえめ3g以下で、ごはん・おかず・汁）

ご注文は　TEL　496−4100（よいまんまん）へ

ご注文用紙

満々

エコトピアの健康ごはん

まんまん

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	ﾐｷｻｰ食（おかゆ・ﾍﾟｰｽﾄおかず・汁）	700円	
	〃　　おかず	ﾐｷｻｰ食（ﾍﾟｰｽﾄおかず・汁）	650円	
	満々む～す	ｾﾞﾘｰ食（粥ゼリー・ﾑｰｽおかず・汁ｾﾞﾘｰ） 献立と内容が異なる場合がございます。	800円	
	満々ひかえて	ｴﾈﾙｷﾞｰ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ー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。

◆社会福祉法人鼎（かなえ）　エコトピア酒々井　　酒々井町本佐倉３５２－２