

満々 まんまん

7月の御献立

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	豚バラ蒲焼き 海藻サラダ フルミックス 615kcal	鮭バター醤油焼き ホウ草ピーナツ和え スパゲティサラダ 570kcal	なすのはさみ揚げ ひじき五目煮 小松菜のお浸し 603kcal	松風焼き カニカマサラダ 春雨の酢の物 621kcal	かき揚げ 炊き合わせ 大根サラダ 706kcal	照り焼きハバーグ ポテトサラダ もやしナムル 638kcal
7	8	9	10	11	12	13
鶏と卵の香味ソース キャベツサラダ わかおかか和え 685kcal	さば味噌煮 バナッソサラダ 小松菜生姜醤油 602kcal	豚肉の焼き肉風 ふきの煮物 ツナサラダ 734kcal	メンチカツ 切り昆布煮物 かぼちゃサラダ 734kcal	カレイのムニエル 高野豆腐含め煮 黄桃缶 552kcal	三色丼 えびつみれ大根煮 ちくわサラダ 614kcal	キーマカレー フレンチサラダ バジルチキン 595kcal
14	15	16	17	18	19	20
豚血 ホウ草中華和え 白いんげん豆 645kcal	クリームコロッケ 大根そぼろ煮 ほう麦の和え物 662kcal	卵のフリット ひじき五目煮 マカロニサラダ 625kcal	山菜おこわ さわら西京焼き 肉じゃが 酢の物 598kcal	鶏の照り焼き キャベツサラダ 大豆トト煮 611kcal	わかめご飯 揚げ豆腐キノコあん カブ辛子和え ぜんまい炒め煮 633kcal	ホイコーロー 春雨サラダ 酢味噌和え 659kcal
21	22	23	24	25	26	27
鶏の唐揚げ 蒸し卵のマリネ サツマ芋サラダ 564kcal	カレイ照り焼き 筑前煮 青梗菜味噌和え 593kcal	えびカツ 切干大根ごった煮 青菜と昆布のお浸し 665kcal	チンジャオロース 3色野菜ナムル 大根サラダ 559kcal	菜めし あじの塩焼き 大根とすりみ団子煮 ピーマンやし炒め 561kcal	鶏肉のみぞれかけ かぼちゃサラダ ほう麦の和え物 658kcal	豚肉の塩だれ炒め 長芋味噌和え きんぴらごぼう 668kcal
28	29	30	31	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>7月のおすすめメニュー</p> <p>27日 豚肉の塩だれ炒め</p> <p>豚肉は夏バテを予防します。黒こしょう入りの塩だれを レモンでさっぱりといただけます</p> </div>		
チキン南蛮 切り昆布煮物 小松菜お浸し 675kcal	さばの塩麴焼き 春雨炒め コールスローサラダ 704kcal	五色丼（セルフ） 焼きナス酢かけ ホウ草ピーナツ和え 556kcal	鶏肉バターキュー焼 大根しらすサラダ 生姜ごま高菜 618kcal			

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）



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・ \wedge -ストおかず・汁)	700円	
	〃 おかず	ミサ-食 (\wedge -ストおかず・汁)	650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 ⁺ 補 ⁺ -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^{かなえ} エコトピア酒々井 酒々井町本佐倉352-2