

満々 まんまん

1月の御献立

日	月	火	水	木	金	土
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> 1月のおすすめメニュー♪ </div> 1~3日 おせち料理 お正月を感じられるめでたいお弁当になっています！ ぜひご賞味ください			1	2	3	4
			赤魚西京焼 チキン2色巻 寿玉子 黒豆 紅白なます 561kcal	鮭幽庵焼き 鶏つくね 昆布巻き 栗さんどん 大根サラダ 660kcal	煮しめ あじ塩焼き 五目卵巻き 539kcal	さば塩麹焼き がんもどき煮物 コールサラダ 657kcal
5	6	7	8	9	10	11
八宝菜 シューマイ プロッキーサラダ 725kcal	メンチカツ 切干大根の煮物 ソテー野菜炒め 655kcal	豚肉塩だれ炒め はんぺんサラダ ザーサイ 632kcal	カレイ和オムライス 青梗菜アジ炒め 厚焼き卵 555kcal	ポテトオムレット 大根と鶏肉の煮物 黄桃缶 634kcal	ぶり大根 えびシューマイ プロッキーサラダ 603kcal	えびカツ ちくわサラダ ひじき煮物 687kcal
12	13	14	15	16	17	18
鶏の唐揚げ 大根そぼろ煮 ポテトサラダ 578kcal	赤飯 さらわ西京漬 高野豆腐含め煮 かぼちゃサラダ 588kcal	かき揚げ丼(炒め) カメと和み酢の物 さつま芋甘煮 667kcal	釜飯風ご飯(炒め) 杓苺のり和え みかん缶 うぐいす豆 576kcal	手作り鶏つくね 切昆布の煮物 もやし和え物 562kcal	はんぺんチーズフライ ハゲティサラダ がんもと野菜煮物 640kcal	野菜カレー 海藻サラダ プロッキー卵ごまだれ 631kcal
19	20	21	22	23	24	25
豆腐ハンバーグ ひじき煮物 さつま芋サラダ 590kcal	中華おこわ かに風味卵焼き 魚河岸揚げ煮物 肉団子 649kcal	鶏肉ゆずみそ炒め ポテトサラダ 小松菜アジ炒め 705kcal	三色丼(炒め) 白菜炒め煮 かぼちゃあんかけ 566kcal	鯖味噌焼 里芋の土佐煮 なすごまだれ 655kcal	クリームコロッケ 大根とツナ煮物 和み酢和え物 678kcal	マーボーナス 杓苺ナムル 肉シューマイ 605kcal
26	27	28	29	30	31	
鮭みぞれ焼き かぼちゃそぼろ煮 厚焼き卵 577kcal	チキン南蛮 ひじき五目煮 温野菜サラダ 687kcal	豚肉生姜焼き 杓苺中華和え 切干大根煮 696kcal	ほっけ塩焼き かぶ吉野煮 コールサラダ 518kcal	なすのはさみ揚げ 海藻サラダ かにシューマイ 621kcal	カレイ煮付け 春雨炒め ポテトサラダ 545kcal	

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類 [*] -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