

満々 まんまん

10月の御献立

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		五目豆腐揚げ 朴の中華和え みかん缶	さば塩麴焼き マカロニサラダ ミートボール	ホイコーロー 酢の物(キャリ・カマ) えびシューマイ	メンチカツ 切り昆布煮物 青梗菜(カビ) 醤油和え	菜めし さわら西京漬焼 春雨の酢の物 ごぼう炒り煮
		558kcal	722kcal	592kcal	657kcal	537kcal
6	7	8	9	10	11	12
豆腐ハンバーグ 千切大根(マ)酢和え レンコン昆布煮	鶏の照り焼き はんぺんサラダ 白花豆甘煮	豚と大の中華ソース キャベツサラダ 切昆布大豆煮	加イムニルオソース がんもどき含め煮 パイン缶	肉豆腐 焼き大根(マ)酢かけ ポテトサラダ	秋鮭の生姜焼き 白和え(柿・しめじ) 根菜大豆トト煮	クリームコロッケ ぜんまい炒め煮 パ(ゲ)ティサラダ
593kcal	672kcal	629kcal	640kcal	613kcal	648kcal	668kcal
13	14	15	16	17	18	19
鶏(ネ)肉香草焼き コール(ス)ーサラダ きんぴらごぼう	あじ竜田甘酢 小松菜の和え物 もやし炒め	卵のチリソース 春雨サラダ E(ハ)ヤの和え物	まぜご飯 炊き合わせ 照り焼きつくね 青菜昆布お浸し	チキン南蛮 みぞれ和え ひじき煮	なすはさみ揚げ 朴の草お浸し さつま芋サラダ	白身魚味噌(マ)焼 冬瓜炒め煮 海藻サラダ
609kcal	585kcal	633kcal	694kcal	648kcal	563kcal	638kcal
20	21	22	23	24	25	26
ハンバーグ ポテトサラダ 高菜漬け	大根と鶏肉の煮物 野菜炒め 刻みしば漬け	ハ(ハ)ソース(マ)フライ かぼちゃサラダ E(ハ)ヤの和え物	ハヤシライス オムレツ コール(ス)ーサラダ	黒(ム)ツ幽庵焼き 高野豆腐含め煮 八宝菜	ポテトオムレツ 大根とツナの煮物 マカロニサラダ	鶏肉の香味ソース がんもどき含め煮 三色豆
617kcal	612kcal	670kcal	676kcal	592kcal	689kcal	659kcal
27	28	29	30	31	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> 10月のおすすめメニュー 11日 秋鮭の生姜焼き 秋を感じられる一品です！ </div>	
カレーの煮付け チンゲン菜炒め 厚焼き卵	チンジャオロース かぼちゃあんかけ カニシューマイ	あじの塩焼き なすと厚揚げ炒め ひじきの煮物	鶏肉(ハ)ー(ハ)キューソース 酢の物(キャリ・カマ) マンゴー	豆腐ハンバーグ じゃが芋煮 フレンチサラダ		
523kcal	615kcal	610kcal	594kcal	609kcal		

ご注文は TEL 496-4100(おいまんまん)へ

エトピア酒々井 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