

**満々** まんまん

# 12月の御献立

日	月	火	水	木	金	土
 <p>12月のおすすめメニュー♪</p> <p><b>24日 カニピラフ チキントマトソース</b></p> <p>かか・キノ・野菜を炒めて炊き込んだピラフとチキンのトマトソースメニューです。 満々ご飯では珍しい洋風味付けのご飯となっております。</p>					1	2
					白身魚味噌マヨ焼肉じゃが 杓苺草ごま和え	かに玉風オムレツ ササミの生姜醤油 酢味噌和え
					661kcal	628kcal
3	4	5	6	7	8	9
鶏肉ハニーマスタード焼 さつま芋甘煮 ビーンズサラダ	アジの蒲焼き 柿なます うぐいす豆	五色丼(別盛り) カマの和え物 ごぼうサラダ	ホイコーロー 春雨サラダ えびシューマイ	カレイ照り焼き 筑前煮 ひじき白和え	カツとじ 酢の物(キウリカマ) 黒花豆甘煮	鶏の社 <sup>レ</sup> 味噌焼 マカロニサラダ 杓苺草お浸し
627kcal	564kcal	533kcal	672kcal	563kcal	656kcal	673kcal
10	11	12	13	14	15	16
豆腐ハンバーグ ポテトサラダ 杓苺おかか和え	さば塩麴焼き 冬瓜炒め煮 大根サラダ	あじフライ 大根 <sup>レ</sup> マ酢和え コールスローサラダ	鮭とコ <sup>レ</sup> 蒸し焼き 鶏ごぼう炒り煮 厚焼き卵	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
668kcal	605kcal	607kcal	637kcal	729kcal	678kcal	641kcal
17	18	19	20	21	22	23
白身魚菜種焼き 魚河岸揚げ煮物 白花豆甘煮	まぜご飯 高野豆腐含め煮 海藻サラダ ミートボール	豚血 杓苺草中華和え さつま芋甘煮	わかめご飯 揚豆腐 <sup>レ</sup> あん カニカマサラダ 冬瓜炒め煮	オムレツ 杓苺草 <sup>レ</sup> マ和え 春雨の酢の物	カキフライ ぜんまい炒め煮 かぼちゃ甘煮	筑前煮 キャ <sup>レ</sup> ツと <sup>レ</sup> 炒め 磯華卵焼き
640kcal	615kcal	691kcal	667kcal	659kcal	613kcal	632kcal
24	25	26	27	28	29	30
<Xmasメニュー> カニピラフ チキントマトソース スクラブ <sup>レ</sup> レ <sup>レ</sup> グ キャベツサラダ	卵のチリソース 大根のナムル さつま芋サラダ	白身魚香草焼き 白菜炒め煮 シューマイ	野菜カレー フレンチサラダ 杓苺おかか和え	豚と <sup>レ</sup> の中華 <sup>レ</sup> ス かぼちゃあんかけ 春菊の <sup>レ</sup> マ和え	コロケ+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 <sup>レ</sup> ラダ 杓苺草お浸し
683kcal	605kcal	588kcal	613kcal	691kcal	649kcal	574kcal
31	エトピア酒々井(特別養護老人ホーム)がご高齢者向け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)					
606kcal						

**ご注文は TEL 496-4100 (よいまんまん) へ**



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・パ-ストおかず・汁)	700円	
	〃 おかず	ミサ-食 (パ-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) 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	E値が -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。

かなえ

◆社会福祉法人 鼎 エコトピア酒々井 酒々井町本佐倉352-2

