

**満々** まんまん

# 5月の御献立

日	月	火	水	木	金	土
5月のおすすめメニュー♪			1	2	3	4
6日 白身魚五目あん 白身の魚を衣を付けて揚げ、野菜入りの 甘酢あんをたっぷりかけたメニューです			八宝菜 ふきの含め煮 シューマイ 683kcal	鮭のねぎ味噌焼 マカロニサラダ さつま芋ひし煮 650kcal	五目揚げ豆腐 春雨の酢の物 小松菜辛子和え 648kcal	ポテトオムレツ 若竹煮 はんぺんサラダ 667kcal
5	6	7	8	9	10	11
鶏の唐揚げ 肉じゃが 杓の草辛子和え 606kcal	白身魚五目あん 高野豆腐含め煮 ポテトサラダ 689kcal	五色丼(セルフ) 野菜と豚肉うま煮 青菜昆布お浸し 619kcal	鶏肉おろしソース 切り昆布煮物 アゲタイサダ 635kcal	カレー照り焼き 春雨炒め ミートボール 566kcal	ハンバーグ (トマトソース) コールドサラダ きんぴらごぼう 585kcal	ませご飯 ほっけ塩焼き かぼちゃそぼろ煮 601kcal
12	13	14	15	16	17	18
ちらし寿司 高野豆腐含め煮 さつま芋サダ 517kcal	ホキ味噌マヨ焼 フレンチサラダ 大根ナムル 616kcal	牛丼(セルフ) 酢の物(キウリ・カメ) 海鮮シューマイ 586kcal	さわら香草焼き 里芋の煮物 キャベツの和え 643kcal	豚肉の焼き肉風 マカロニサラダ 春雨和え物 720kcal	鶏肉ハンバーグ焼 ひじき五目煮 ブロッコリーサラダ 693kcal	カツとじ 杓の草辛子和え ごぼうサラダ 626kcal
19	20	21	22	23	24	25
鯖の生姜煮 野菜炒め うぐいす豆 636kcal	わかめご飯 カレーとオニオンス 大根魚河岸揚煮 579kcal	チキン南蛮 海藻サラダ 長芋の和え 660kcal	豆腐ハンバーグ コールドサラダ ひじき煮 584kcal	メンチカツ 大根と水菜のサダ 根菜と大豆トト煮 674kcal	マーボー茄子 杓の草中華和え ポークシューマイ 636kcal	鶏肉香味ソース フレンチサラダ 紅あずま甘露煮 619kcal
26	27	28	29	30	31	
チンジャオロース かぶと豆のサダ 厚焼き卵 668kcal	トマトカレー 温野菜サラダ ゆで卵 616kcal	えびカツ 大根そぼろ煮 生姜甘辛煮 654kcal	ひじきご飯 さわら西京漬焼 豚肉と野菜うま煮 菜の花辛子和え 621kcal	韓国風豚野菜炒め かぼちゃそぼろあん ごぼうサラダ 686kcal	鶏の唐揚げ 切干大根煮物 小松菜のお浸し 598kcal	

**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)

要予約注文(年中無休)前日16時まで 配達時間:午後3時~6時半



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	ミキサー食 (おかゆ・ $\wedge$ -ストおかず・汁)	700円	
	〃 おかず	ミキサー食 ( $\wedge$ -ストおかず・汁)	650円	
	満々む〜す	ゼリー食 (粥ゼリー・ $\wedge$ -ストおかず・汁ゼリー)	800円	
	満々ひかえて	1食 <sup>+</sup> -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<sup>かなえ</sup> エコトピア酒々井 酒々井町本佐倉352-2