

満々 まんまん

9月の御献立

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	鯖の味噌煮 春雨サラダ 肉シューマイ	卵のフリース 青梗菜 ^パ ・ ^ン 炒め 金時豆甘煮	豚肉の塩 ^ダ ・ ^レ 炒め 大根と ^ツ の煮物 はんぺんサラダ	サ ^ウ 味噌 ^マ 焼き 白菜の炒め煮 コール ^ス ー ^ラ ダ	豆腐ハン ^パ ・ ^グ 五目豆 かぼちゃサラダ	菜めし 彩り卵焼き 里芋豚 ^バ う煮 お ^カ か ^カ 和え
	689kcal	602kcal	680kcal	627kcal	656kcal	590kcal
7	8	9	10	11	12	13
黒 ^ミ の生姜煮 杓 ^リ 草 ^ダ マ酢和え かに ^シ ー ^{マイ}	あじ竜田 絹揚げ生姜醤油和え えびつみれと大根煮	鶏照り焼き キャ ^バ ・ ^ツ サ ^ダ 中華風和え物	カツとじ もやし炒め 長芋 ^ワ 比 ^マ 和え	ハン ^パ ・ ^グ (^ケ チャ ^ッ ・ ^フ) かぼちゃ煮物 ツナサラダ	鮭のチ ^ン チ ^ン 焼き ポテトサラダ ブ ^ロ ッ ^コ リ ^ー ごまだれ	三色丼(セ ^ル ・ ^フ) ごぼう炒り煮 白菜ゆず和え
586kcal	612kcal	651kcal	706kcal	638kcal	683kcal	649kcal
14	15	16	17	18	19	20
マーボーナス 3色ナムル バ ^ダ ・ ^ル ・ ^ン 香揚げ	<敬老の日> 赤飯 炊き合わせ 鶏の唐揚げ	八宝菜 大根そぼろ煮 海鮮シューマイ	豚肉の生姜焼き さつま芋昆布煮 ごぼうサラダ	杓 ^リ 草 ^ダ ・ ^ン 粉焼き 肉じゃが 春雨和え物	チンジャオロース がんもどき煮物 海藻サラダ	チキンカレー ミニオムレツ スパ ^ゲ ・ ^テ ・ ^イ ・ ^サ ・ ^ダ
646kcal	645kcal	634kcal	664kcal	611kcal	638kcal	621kcal
21	22	23	24	25	26	27
豚 ^ハ 杓 ^リ 草 ^ダ お浸し おはぎ	ツナオムレツ ひじきの煮物 ウインナー	さつま芋ご飯 鯖の幽庵焼き 切干大根の煮物 温野菜サラダ	鶏の松風焼き 春雨サラダ 厚焼き卵	鮭 ^ヒ ・ ^マ ・ ^ド ・ ^リ ・ ^ス ・ ^キ ・ ^ン ・ ^グ ・ ^ス ・ ^キ 里芋土佐煮 フレンチサラダ	ミックスフライ (コロッケ・春巻き) サ ^サ ・ ^ミ ・ ^ト ・ ^キ ・ ^ウ ・ ^リ ・ ^ダ ・ ^マ ・ ^サ ・ ^ダ 生姜ごま高菜	わかめご飯 カレイの照り焼き 筑前煮 春菊 ^ミ ・ ^ダ ・ ^グ ・ ^マ ・ ^和 ・ ^え
663kcal	662kcal	651kcal	618kcal	665kcal	679kcal	632kcal
28	29	30	今月おすすめ 15日敬老の日 色鮮やかでおいしいお弁当 です！ご賞味ください！		25日レムラードって？ フランスでよく食べられて いるマヨネーズとタルタルソース 中間のような味です！	
韓国風豚バラ野 菜炒め 和風サラダ レンコン昆布煮	月見ハン ^パ ・ ^グ ぜんまい炒め煮 ちくわサラダ	五目揚げ豆腐 杓 ^リ 草中華和え きゅうり漬け				
663kcal	653kcal	613kcal				

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～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	
	満々む〜す	ゼリー食（粥ゼリー・ムースおかず・汁ゼリー）	800円	
	満々ひかえて	1人前・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