

満々まんまん

10月の御献立

日	月	火	水	木	金	土
10月のおすすめメニュー♪			1	2	3	4
10日 秋鮭の生姜焼き 秋を感じられるメニューになっています！ ぜひご賞味ください！			さば塩麴焼き マカロニサラダ ミートボール 722kcal	キャベツ豚肉ミソ炒め 酢の物(キャリ・カマ) えびシューマイ 594kcal	メンチカツ 切り昆布煮物 青梗菜の酢 醤油和え 666kcal	菜めし さわら西京漬焼 春雨の酢の物 ごぼう炒り煮 538kcal
5	6	7	8	9	10	11
豆腐ハンバーグ 千切大根の酢和え レンコン昆布煮 595kcal	鶏の照り焼き はんぺんサラダ 白花豆甘煮 672kcal	豚と卵の中華ソース キャベツサラダ 切昆布大豆煮 652kcal	かひんニルニオソース がんもどき含め煮 さつま芋サラダ 656kcal	クリームコロッケ ぜんまい炒め煮 厚焼き卵 668kcal	秋鮭の生姜焼き 白和え(柿・しめじ) 根菜大豆トト煮 651kcal	肉豆腐 焼きほうろく酢かけ ポテトサラダ 665kcal
12	13	14	15	16	17	18
鶏肉香辛草焼き コールスローサラダ きんぴらごぼう 603kcal	あじ竜田甘酢 小松菜の和え物 もやし炒め 577kcal	卵のチリソース 春雨サラダ もやし和え物 646kcal	まぜご飯 炊き合わせ 照り焼きつくね 青菜昆布お浸し 710kcal	チキン南蛮 みぞれ和え ひじき煮 648kcal	なすはさみ揚げ ゆかり草お浸し さつま芋サラダ 562kcal	白身魚味噌マヨ焼 冬瓜炒め煮 海藻サラダ 639kcal
19	20	21	22	23	24	25
ハンバーグ ポテトサラダ 高菜漬け 589kcal	大根と鶏肉の煮物 野菜炒め ブロッコリーマダレ 609kcal	ほうろくソース かぼちゃサラダ 金時豆 671kcal	ハヤシライス オムレツ コールスローサラダ 676kcal	黒ムツ幽庵焼き 高野豆腐含め煮 八宝菜 592kcal	ポテトオムレツ 大根とツナの煮物 マカロニサラダ 670kcal	鶏肉の香味ソース がんもどき含め煮 三色豆 659kcal
26	27	28	29	30	31	
カレーの煮付け 野菜炒め 五目卵焼き 525kcal	チンジャオロース かぼちゃあんかけ カニシューマイ 619kcal	あじの塩焼き なすと厚揚げ炒め ひじきの煮物 635kcal	鶏肉バーベキューソース 酢の物(キャリ・カマ) マンゴー 595kcal	豆腐ハンバーグ じゃが芋煮 フレンチサラダ 605kcal	釜飯風ごはん (炊刀) 3色野菜ナムル 肉団子 580kcal	

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