

満々 まんまん

11月の御献立

日	月	火	水	木	金	土
 満々弁当についてお知らせ  満々弁当が11月いっぱいでお終了になります。 ご利用ありがとうございました！						1 牛丼(別盛り) 白菜ゆず和え はんぺんサラダ 605kcal
2	3	4	5	6	7	8
クリームコロッケ 大根とお麴煮物 ブロッコリーサラダ 653kcal	豚肉スタミナ焼き ポテトサラダ 白桃缶 723kcal	わかめご飯 炊き合せ(がんも) 五目卵巻き 白菜漬け 543kcal	チキン南蛮 さつま芋甘煮 切昆布の煮物 694kcal	カツとじ 大根水菜サラダ 根菜大豆トマト煮 685kcal	鮭バター醤油焼き かき揚げそぼろ煮 温野菜サラダ 628kcal	豚バラ蒲焼き 中華サラダ 杓苳草ごま和え 658kcal
9	10	11	12	13	14	15
五目豆腐揚げ 味噌汁の酢の物 野菜大豆煮 624kcal	ひじきご飯 さわら西京焼 里芋の煮物 ミートボール 616kcal	ハンバーグ (デミタリソース) キャベツサラダ りんご缶 726kcal	あじの塩焼き 肉じゃが 春雨サラダ 611kcal	えびカツ 大根の煮物 長芋かき揚げ和え 652kcal	鯖塩こうじ焼き 絹揚げ醤油焼き シューマイ 698kcal	ビーフカレー マカロニサラダ 黄桃缶 647kcal
16	17	18	19	20	21	22
ホキ味噌揚げ焼き 彩卵蒸しあん 和風サラダ 598kcal	鶏ごま味噌焼き ブロッコリーサラダ いも大根煮物 617kcal	まぜご飯 がんもどき煮物 中華風酢の物 厚焼き卵 628kcal	かき揚げ丼(揚げ) 切干大根煮物 小松菜お浸し 658kcal	ホイコーロー 高野豆腐の煮物 かにシューマイ 668kcal	黒むつ生姜煮 野菜ナムル 大根サラダ 593kcal	卵のチリソース 温野菜サラダ ひじき煮 612kcal
23	24	25	26	27	28	29
鶏肉おろしソース かぼちゃ甘煮 春雨サラダ 642kcal	豚肉の焼肉風 杓苳草中華和え ポテトサラダ 684kcal	鮭の照り焼き ぜんまい炒め煮 つくね焼き 591kcal	肉団子の酢豚 海藻サラダ ごぼう炒り煮 677kcal	コロッケ春巻き 切昆布の煮物 かき揚げサラダ 612kcal	白身魚味噌揚げ焼 じゃが芋青のり炒め 杓苳草ごま和え 619kcal	かに玉風オムレツ ササキ生薑醤油 酢味噌和え 610kcal
30	 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)					
赤魚煮付け ブロッコリー・卵ごまだれ ごぼうサラダ 542kcal						

ご注文は TEL 496-4100 (よいまんまん) へ