

2017

## 9月 ゆいま〜る食堂献立表

TEL. 042-583-1770

 営業時 昼：11：30～13：30（ラストオーダー13：00）  
 夜：18：00～20：00（ラストオーダー19：30）

		昼ご飯	夕ご飯		昼ご飯	夕ご飯
月	11	鮭の塩焼き きんぴら ----- 十五穀米 500kカロリー 塩分2.9g	レンコン入りつくね 油揚げの卵とじ 十五穀米 ブロッコリーの味噌マヨネーズ ----- 595kカロリー 塩分3.0g	18	【敬老の日】 赤飯 高野豆腐の煮物 鮭の西京焼き ----- 530kカロリー 塩分3.6g	豚肉生姜焼き 炒めなます 青菜和え物 ----- 十五穀米 578kカロリー 塩分3.1g
火	12	豚肉のすき焼き煮 キャベツのマヨ和え ----- 629kカロリー 塩分3.5g	鯖のネギみそ焼き 切干大根の煮物 きゅうりとわかめの酢の物 ----- 470kカロリー 塩分3.2g	19	エビ入りつくね和風あん キャベツとちくわ辛し和え ----- 533kカロリー 塩分3.3g	鶏肉のパン粉焼き マカロニのケチャップ炒め ポトとブロッコリーのサラダ ----- 534kカロリー 塩分2.0g
水	13	タラのエスカベッシュ じゃが芋人参炒め煮 ----- 497kカロリー 塩分2.1g	筑前煮 ツナとマカロニのサラダ ほうれん草のおひたし ----- 530kカロリー 塩分2.3g	20	豚肉とかぼちゃの焼き浸し 小松菜しめじおかか和え ----- 550kカロリー 塩分2.5g	天ぷら 牛蒡と白滝の炒り煮 煮豆 ----- 670kカロリー 塩分2.1g
木	14	キーマカレー コールスロー ヨーグルト ----- 600kカロリー 塩分2.1g	煮魚(赤魚) 塩もみキャベツの炒め物 卵のモリソニス ----- 571kカロリー 塩分3.6g	21	アジのピカタ スパゲティサラダ スープ ----- 570kカロリー 塩分2.4g	八宝菜 かぼちゃのくずし煮 昆布煮 ----- 619kカロリー 塩分3.0g
金	15	イナダのオイスター焼き さつま揚げ五目炒め ----- 529kカロリー 塩分2.6g	ハンバーグ 竹輪とこんにゃくの煮物 かぼちゃサラダ ----- 630kカロリー 塩分2.8g	22	鶏肉のカレー風味蒸し(新メニュー) 卵の花 ----- 540kカロリー 塩分3.0g	タラのさらさ焼き 切り昆布の煮物 きゅうりの簡単漬け ----- 518kカロリー 塩分3.7g
土	16	鶏肉塩こうじ焼き ほうれん草卵炒め ----- 489kカロリー 塩分2.7g	アジフライ なすの含め煮 ハムときゅうりの甘酢 ----- 544kカロリー 塩分2.9g	23	鯖の塩焼き 切干大根の煮物 大根みょうが甘酢 ----- 556kカロリー 塩分2.9g	煮豚 ひじきの煮物 しらすおろし ----- 566kカロリー 塩分2.8g
日	17	太刀魚の生姜蒸し(新メニュー) 豆腐サラダ ザーサイご飯 ----- 510kカロリー 塩分2.8g	ゴーヤチャンプルー 人参しりしり キャベツの酢の物 ----- 638kカロリー 塩分2.9g	24	肉団子の甘酢あん わかめと三つ葉のあっさり煮 ----- 568kカロリー 塩分2.6g	鮭のムニエル ほうれん草とポトのサラダ 人参ごま和え ----- 608kカロリー 塩分2.4g

 ☆昼定食 ￥700  
 ☆夕定食 ￥750 } 汁物・ご飯付き

 ※昼定食、夕定食共にご予約のお客様を優先にお取り置きさせていただきます。  
 定食は数に限りがございますので、品切れの際はご容赦いただきますよう、よろしくお願い致します。