

2018

6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	鱈揚げ浸し 切り昆布煮物 ----- 535kカロリー 塩分2.8g	鶏の酢醤油煮 人参ごま和え なめたけおろし ----- 631kカロリー 塩分3.0g	18	信田巻 ほうれん草のサラダ ----- 519kカロリー 塩分2.2g	ホッケの塩焼き なすの煮物 キャベツ甘酢 ----- 576kカロリー 塩分3.4g
火	12	煮込みハンバーグ わかめと三つ葉さっと煮 ----- 558kカロリー 塩分2.6g	鯖の土佐酢 人参チャンプルー ほうれん草おひたし ----- 574kカロリー 塩分3.5g	19	アジのパン粉焼き 野菜のナムル ----- 490kカロリー 塩分2.2g	鶏むね肉香味ソース じゃが芋甘辛煮 青菜ごま和え ----- 492kカロリー 塩分3.6g
水	13	鮭の粕漬け 切干大根の煮物 ----- 526kカロリー 十五穀米 塩分2.9g	豚肉とピーマンのオイスターソース炒め 高野豆腐煮物 青菜のり和え 十五穀米 ----- 590kカロリー 塩分3.3g	20	豚肉すき焼き風 かぶきゅうり酢の物 ----- 562kカロリー 十五穀米 塩分3.4g	タラの味噌ごま揚げ(新メニュー) 青菜辛し和え えのきおかか煮 十五穀米 ----- 541kカロリー 塩分3.7g
木	14	チキンカツ マカロニサラダ ----- 579kカロリー 塩分2.1g	アジのピカタ 紫玉ねぎの酢の物 チンゲン菜生姜しょうゆ ----- 499kカロリー 塩分3.2g	21	イカとじゃが芋の煮物 変わり卵焼き ----- 557kカロリー 塩分2.8g	豚肉生姜焼き ほうれん草おひたし 人参の酢の物 ----- 550kカロリー 塩分2.5g
金	15	タラのトマト煮 小松菜ちくわ煮浸し スープ ----- 545kカロリー 塩分2.1g	麻婆なす ブロッコリーのサラダ 大根甘酢 ----- 583kカロリー 塩分3.3g	22	カレーライス コールスロー 寒天デザート ----- 598kカロリー 塩分2.1g	鱈梅蒸し 油揚げ卵とじ 青菜和え物 ----- 565kカロリー 塩分3.2g
土	16	豚肉くわ焼き 炒めなます ----- 610kカロリー 塩分2.7g	赤魚煮付け 野菜の南蛮漬け 青菜和え物 ----- 645kカロリー 塩分3.6g	23	太刀魚のソテー スパゲティサラダ スープ ----- 580kカロリー 塩分2.4g	鶏肉のオレンジ煮 白和え わかめ生姜酢 ----- 637kカロリー 塩分3.5g
日	17	エビと豆腐のチリソース 春雨酢の物 中華スープ ----- 553kカロリー 塩分3.1g	豚肉梅じょうゆつけ焼き 青菜とさつま揚げ煮物 かぶの浅漬け ----- 546kカロリー 塩分3.1g	24	蒸し野菜のミートソース トマトレタスサラダフレンチドレッシング ----- 626kカロリー 塩分3.2g	焼き魚(鮭) ひじきの煮物 キャベツの甘みそ炒め ----- 583kカロリー 塩分3.1g

 ☆昼定食
 ☆夕定食

 ¥730
 ¥780

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頂いております。

定食に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、よろしくお願ひ致します。