

2017

5 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	8	タラと豆腐の中華あんかけ ブロッコリーと人参のごま和え ----- 476kカロリーー 塩分2.9g	酢豚 かぼちゃのくずし煮 しめじの佃煮 ----- 621kカロリーー 塩分3.0g	15	豆腐の肉巻き煮 人参とツナの甘酢 ----- 618kカロリーー 塩分3.1g	ムキガレイの照り焼き 塩もみキャベツの炒め物 ほうれん草のごま和え ----- 518kカロリーー 塩分3.4g
火	9	チキンソテーイタリアンソース じゃが芋とちくわの炒め煮 ----- 552kカロリーー 塩分2.9g	鮭のムニエル スパゲティサラダ 牛蒡とプルーンの煮物 ----- 619kカロリーー 塩分2.9g	16	鯖の塩焼き ひじきのサラダ ----- 496kカロリーー 塩分3.5g	コロッケ ふの卵とじ 竹の子の土佐煮 ----- 583kカロリーー 塩分3.5g
水	10	エビピラフ(新メニュー) 青菜辛し和え スープ ----- 520kカロリーー 塩分3.3g	鶏肉のオレンジ煮 豆腐と桜えびの青菜炒め トマトのおろし和え ----- 650kカロリーー 塩分3.4g	17	麻婆なす ザーサイと春雨の中華和え 中華スープ ----- 518kカロリーー 塩分3.2g	煮魚(金目鯛) 五菜きんぴら 小松菜としめじののり和え ----- 474kカロリーー 塩分3.8g
木	11	豚肉塩こうじ焼き 大根人参煮物 生姜ご飯 ----- 508kカロリーー 塩分3.7g	アジフライ 切干大根の煮物 十五穀米 ほうれん草のえのき茶漬け和え ----- 535kカロリーー 塩分2.2g	18	アジの利休焼き(新メニュー) 大根人参のオイスター炒め 十五穀米 ----- 490kカロリーー 塩分2.8g	チキンハンバーグ ツナとマカロニのサラダ フライドポテト 十五穀米 ----- 667kカロリーー 塩分2.5g
金	12	鮭の粕漬け 青菜と卵の炒め物 ----- 514kカロリーー 塩分2.7g	豚肉の味噌がらめ キャベツとツナのカレー煮 きゅうりの甘酢漬け ----- 596kカロリーー 塩分3.8g	19	蒸し鶏香味だれ レンコン炒め煮 ----- 568kカロリーー 塩分2.4g	鱈のあんかけ ほうれん草の白あえ 煮豆 ----- 597kカロリーー 塩分3.0g
土	13	デミソースオムレツ なすのごま煮 ----- 492kカロリーー 塩分2.3g	さんまのかば焼き 炒り豆腐 チンゲン菜の和え物 ----- 685kカロリーー 塩分2.9g	20	タラの京風煮 じゃが芋そぼろ煮 豆ご飯 ----- 535kカロリーー 塩分3.6g	ソーセージとキャベツの煮込み ひじきの煮物 ブロッコリーの昆布茶和え ----- 548kカロリーー 塩分3.1g
日	14	イナダの揚げ南蛮 小松菜ともやしのナムル ----- 530kカロリーー 塩分2.7g	ミートボールシチュー 茹でキャベツとセロリのサラダ 切り昆布とさつま揚げの煮もの ----- 675kカロリーー 塩分2.5g	21	豚肉とごぼうの卵とじ スパゲティサラダ ----- 640kカロリーー 塩分3.4g	アジの甘酢漬け なすの香り炒め ほうれん草のり和え ----- 529kカロリーー 塩分3.3g

 ☆昼定食
 ☆夕定食

 ¥700
 ¥750

} 汁物・ご飯付き

 プラス¥120でコーヒーセットになります。☆食券もあります。※都合により、メニューを変更する事もあります。
 ※お惣菜パックも販売しています。