

2017

## 5/6 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	22	鮭のチャンチャン焼き かぶと油揚げのさっと煮 ----- 468kカロリーー 塩分3.1g	豚肉の生姜焼き 切干大根の煮物 かぼちゃのサラダ ----- 619kカロリーー 塩分2.5g	29	ミートローフ 野菜サラダ ----- 618kカロリーー 塩分2.4g	天ぷら 高野豆腐の煮物 大根ときゅうりの浅漬け ----- 617kカロリーー 塩分3.4g
火	23	三色丼 炒めなます ----- 484kカロリーー 塩分3.1g	焼き魚(ホッケ) 厚揚げの生姜あんかけ 青菜ともやしのゆかり和え ----- 607kカロリーー 塩分3.4g	30	鱈の木の芽焼き 野菜の炒め煮 ----- 539kカロリーー 塩分3.1g	親子煮 絹さやと竹輪の炒めあんかけ キャベツのサラダ ----- 588kカロリーー 塩分2.9g
水	24	鱈の梅蒸し じゃが芋きんぴら ----- 527kカロリーー 塩分2.3g	チキンカツ がんもの煮物 チンゲン菜の和え物 ----- 554kカロリーー 塩分2.8g	31	鶏肉の味噌漬け焼き 切り昆布の煮物 ----- 495kカロリーー 塩分2.2g	焼き魚(甘塩銀鮭) ぜんまいの煮物 小松菜の和え物 ----- 472kカロリーー 塩分3.4g
木	25	豚肉の酢豚風 青菜としめじのおかか和え 十五穀米 ----- 496kカロリーー 塩分2.7g	タラのさらさ焼き 牛蒡と白滝の炒り煮 トマトのサラダ 十五穀米 ----- 575kカロリーー 塩分3.8g	6.1	アジと野菜の焼きびたし ネギとわかめの酢みそあえ ----- 485kカロリーー 塩分3.3g	梅酒煮豚 さつま揚げとこんにやくの煮物 ニラともやしのおひたし ----- 544kカロリーー 塩分3.3g
金	26	鮭とアスパラのかき揚げ わかめとかまぼこの煮物 ----- 556kカロリーー 塩分3.4g	ひじき入りつくね ポテトサラダ ピーマンときのこのおひたし ----- 545kカロリーー 塩分2.7g	2	カレーライス コールスロー ヨーグルト ----- 569kカロリーー 塩分2.0g	鱈の利休焼き スパゲティサラダ オクラの磯辺和え ----- 581kカロリーー 塩分2.4g
土	27	豚肉のくわ焼き さつま芋のレモン煮 ----- 679kカロリーー 塩分2.2g	アジのピカタ マカロニのケチャップ炒め 落の煮浸し ----- 479kカロリーー 塩分3.7g	3	タラの香草蒸し いんげんのごま和え ----- 470kカロリーー 塩分2.7g	鶏のから揚げ ひじきの煮物 煮豆 ----- 670kカロリーー 塩分2.4g
日	28	赤魚の西京焼き 小松菜煮浸し ----- 471kカロリーー 塩分2.3g	チキンとじゃが芋のカレーソーテー うどの辛し酢みそ 人参ごま和え ----- 599kカロリーー 塩分3.7g	4	豚肉きくらげ卵炒め わかめと三つ葉あっさり煮 ----- 546kカロリーー 塩分2.1g	焼き鯖大根 小松菜の辛しあえ 人参サラダ ----- 521kカロリーー 塩分3.7g

☆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。