

2017

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
月 5	毎月第一月曜日は運営会議の為 お休みさせていただきます	豚肉の味噌がらめ かぼちゃのくずし煮 ピーマンときのこのおひたし 598kカロリー 塩分3.4g
火 6	かに玉風あんかけ きゅうりとりんごの酢の物 508kカロリー 塩分2.3g	手作りさつま揚げ じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草のおひたし 528kカロリー 塩分3.1g
水 7	鯖の土佐酢 じゃが芋とパプリカ炒め物 568kカロリー 塩分2.8g	ピーマンの肉詰め 切干大根の煮物 キャベツとみょうがの昆布茶和え 535kカロリー 塩分2.4g
木 8	チンジャオロース れんこんと人参甘酢 中華スープ 489kカロリー 塩分2.8g	鯖の揚げ浸し ふの卵とじ 小松菜の和え物 576kカロリー 塩分3.1g
金 9	ホッケの塩焼き ほうれん草とかまぼこの梅和え 十五穀米 490kカロリー 塩分2.2g	鶏肉の照り焼き なすの含め煮 人参とじゃこの炒物 十五穀米 638kカロリー 塩分2.8g
土 10	肉団子の甘酢あん 切り昆布の煮物 597kカロリー 塩分2.9g	煮魚(赤魚) 春雨サラダ チンゲン菜の和え物 491kカロリー 塩分3.7g
日 11	シイラの竜田揚げ(新メニュー) 豆腐とグリーンピースのうま煮 498kカロリー 塩分2.8g	豚肉のすき焼き煮 ツナと野菜の和え物 なめたけおろし 615kカロリー 塩分3.7g

BeすけっとCook通信 No.67

ゆいま～る食堂に向かって自転車を走らせていると、日に日に季節が夏に向かっていくことを肌で感じる事ができます。道路脇に植えられているイタズキの可憐さに代わり、今度は紫陽花の優しい花色が心に潤いを与えてくれます。雨の日もまた、一興です。(正直、自転車は少々やっかいですが、笑)

あなにか口にして、一番安心できる調味料(味つけ)は何でしょうか。みそ味? 酢の味? マヨネーズ味? 人によって、好みによって違いはあると思いますが、いろいろな味つけの中でも、「お醤油味」は、誰もが毎日食べても飽きない、基本の味つけではないでしょうか。ゆいま～る食堂でお出しているお料理でも、お醤油を使わない日はほとんど(全く?)ないと思います。食堂で毎日毎食使用しているお醤油は、大豆と小麦と塩、これらを原料に、12ヶ月間、木桶で醸成させて製造されているので、皆様に安心して召し上がって頂ける調味料です。

煮物・和え物、炒めもの...

いつものあかあかいつもの味で、身体と心を元気に保ちたいですね。

☆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。