

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		昼ご飯	夕ご飯
月	12	チキンソテーイタリアンソース ピーマン卵炒め ----- 588kカロリー 塩分3.2g	さんまの生姜煮 じゃが芋とオクラのツナマヨネーズ ほうれん草のおひたし ----- 614kカロリー 塩分3.8g	19	アジの照り焼き 角切りサラダ ----- 523kカロリー 塩分2.6g	しゅうまい 切干大根の煮物 いんげんのごま和え ----- 645kカロリー 塩分2.7g
火	13	アジの南蛮漬け 青菜ともやしのナムル ----- 509kカロリー 塩分2.7g	八宝菜 ひじきの煮物 ブロッコリーのサラダ ----- 569kカロリー 塩分2.3g	20	和風ポークソテー 卵の花 ----- 600kカロリー 塩分3.6g	鯖の味噌煮 マカロニサラダ ほうれん草のおひたし ----- 626kカロリー 塩分3.6g
水	14	三色丼 焼きナスのごま酢浸し ----- 470kカロリー 塩分2.3g	鯖のねぎみそ焼き 牛蒡と白滝の炒り煮 小松菜のおひたし ----- 478kカロリー 塩分3.6g	21	エビと卵の中華炒め ひじきの煮物 スープ ----- 528kカロリー 塩分2.8g	豚肉となすの照り煮 チンゲン菜のマスタード味 もやしのゆかり和え ----- 504kカロリー 塩分3.2g
木	15	タラのフリッター キャベツときゅうりのブルガリアサラダ スープ ----- 558kカロリー 塩分2.5g	ハンバーグ 大根とあさりの煮物 マカロニのケチャップ炒め ----- 628kカロリー 塩分2.5g	22	豚肉のチャンプルー キャベツとカニカマの中華サラダ ----- 608kカロリー 塩分3.2g	鯖の竜田揚げ 春雨の炒め物 ブロッコリーのおかか和え ----- 508kカロリー 塩分3.1g
金	16	豚肉とかぼちゃの焼き浸し 夏野菜の中華和え 十五穀米 ----- 638kカロリー 塩分3.3g	鮭のマヨネーズ焼き 五目豆 ニラ卵 十五穀米 ----- 607kカロリー 塩分2.8g	23	アジのパン粉焼き 青菜と油揚げのポン酢かけ 十五穀米 ----- 492kカロリー 塩分2.4g	棒棒鶏 かぼちゃの直煮 十五穀米 キャベツとわかめの味噌マヨネーズ ----- 618kカロリー 塩分3.6g
土	17	蒸し鶏のマーメレードソース (新メニュー) ごぼうのサラダ ----- 570kカロリー 塩分3.0g	豚カツ がんもの煮物 きゅうりとしらすの酢の物 ----- 590kカロリー 塩分2.2g	24	メンチカツ 人参とさつま揚げ炒め煮 ----- 550kカロリー 塩分2.2g	焼き魚(鮭) いんげんと椎茸の煮物 生薑とプルーンの煮物 ----- 519kカロリー 塩分3.1g
日	18	肉みそうどん 小松菜とさつま揚げ煮浸し ----- 491kカロリー 塩分2.6g	タラのみぞれ和え きんぴら トマトのサラダ ----- 556kカロリー 塩分3.4g	25	鯖のトマト煮 青菜の香味和え コンソメご飯 ----- 524kカロリー 塩分3.3g	鶏肉あっさり煮 きゅうりのわさびマヨ和え 人参ごま和え ----- 603kカロリー 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。