2017

7 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	3	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。	冷やししゃぶしゃぶ 大根とあさりの煮物 チンゲン菜としめじの和え物 487kカロリー 塩分3.0g
火	4	ミートオムレツデミグラスソース添え 切り昆布の煮物 481kカロリー 塩分2.1g	煮魚（赤魚） ゴーヤチャンプルー なすの揚げ浸し 571kカロリー 塩分3.7g
水	5	鰆の梅ソース 炒り豆腐 531kカロリー 塩分2.6g	キャベツ入りメンチカツ かぼちゃのくずし煮 人参とじゃこの炒め物 598kカロリー 塩分2.3g
木	6	豚肉生姜焼き 青菜とわかめのぬた和え 548kカロリー 塩分2.4g	信田巻 スパゲティサラダ ほうれん草のおひたし 522kカロリー 塩分2.4g
金	7	鮭の照り焼き ブロッコリーのサラダ 七夕すまし汁 493kカロリー 塩分3.1g	豆腐ハンバーグ 人参じゃこ煮 きゅうりの青じそもみ 570kカロリー 塩分2.7g
土	8	鶏むね肉ときゅうりの塩炒め 黄の野菜の和え物 520kカロリー 塩分3.2g	タラのさらさ焼き 油揚げの卵とじ トマトと若布の酢醤油 530kカロリー 塩分3.7g
日	9	タラのネギみそ焼き かぼちゃといんげんの煮物 487kカロリー 塩分2.6g	肉じゃが 春雨の酢の物 青菜のり和え 630kカロリー 塩分3.2g

		昼ご飯	夕ご飯
10		カレーライス コールスロー ヨーグルト 569kカロリー 塩分2.1g	鰆の竜田揚げ マカロニのケチャップ炒め 煮豆 594kカロリー 塩分2.5g
11		アジの香味ソースがけ ほうれん草としめじのソテー 470kカロリー 塩分2.4g	鶏肉のオレンジ煮 ひじきの煮物 かぼちゃのサラダ 660kカロリー 塩分3.5g
12		豚カツ 切干大根の煮物 575kカロリー 塩分2.1g	鮭のつけ焼き ミートオムレツ ピーマンのピリ辛 604kカロリー 塩分3.6g
13		ホッケの塩焼き じゃが芋のバターじょうゆ 532kカロリー 塩分3.2g	酢豚 キャベツとツナのカレー煮 トマトサラダ 614kカロリー 塩分3.5g
14		なすのはさみ揚げ（新メニュー） オクラといんげんおかか和え 538kカロリー 塩分2.6g	鰺の焼き浸し がんもの煮物 野菜のナムル 581kカロリー 塩分3.3g
15		鯖の和風あんかけ（新メニュー） 竹輪とわかめのごま酢和え 510kカロリー 塩分2.8g	豚肉の味噌がらめ 冬瓜のスープ煮 いんげんのごま和え 589kカロリー 塩分3.3g
16		イカバーグ（新メニュー） 人参ごま和え 503kカロリー 塩分2.7g	鶏肉塩こうじ焼き なすとピーマンみそ炒め 野菜サラダ 606kカロリー 塩分3.5g

☆昼定食 ¥700
☆夕定食 ¥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。