

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  |    | 昼ご飯   | 夕ご飯   |
|---|----|---|--|----|---|---|
| 月 | 17 | 赤魚のおろし煮<br>人参のごまみそきんぴら<br>-----<br>547kカロリー 塩分3.2g            | チキンハンバーグ<br>五目豆<br>ほうれん草のおひたし<br>-----<br>551kカロリー 塩分2.9g            | 24 | 豚肉の中華味噌炒め(新メニュー)<br>キャベツときゅうりの酢の物<br>-----<br>526kカロリー 塩分2.7g       | 焼き魚(甘塩銀鮭)<br>五菜きんぴら<br>なすの田楽<br>-----<br>470kカロリー 塩分3.5g    |
| 火 | 18 | 豚肉梅じょうゆ焼き(新メニュー)<br>ピーマンのおかか炒め<br>-----<br>490kカロリー 塩分2.4g    | メカジキのカレーソテー<br>夏野菜の煮物<br>コールスロー<br>-----<br>511kカロリー 塩分2.5g          | 25 | 鶏の照り焼き<br>わかめと三つ葉のあっさり煮<br>-----<br>536kカロリー 塩分2.5g                 | 五目ずし<br>青菜和え物<br>がんもの煮物<br>-----<br>487kカロリー 塩分3.6g         |
| 水 | 19 | エビと豆腐のチリソース<br>かぶと油揚げ煮浸し<br>-----<br>540kカロリー 塩分3.6g          | 鶏肉のパン粉焼き<br>切干大根の煮物<br>ブロッコリーのおかか和え<br>-----<br>478kカロリー 塩分2.1g      | 26 | 麻婆なす<br>春雨の酢の物<br>中華スープ<br>-----<br>503kカロリー 塩分2.9g                 | アジフライ<br>ぜんまいの煮物<br>もやしとハムの辛しあえ<br>-----<br>540kカロリー 塩分2.0g |
| 木 | 20 | 変わりしゅうまい<br>小松菜のナムル<br>中華スープ<br>-----<br>537kカロリー 塩分2.5g      | 天ぷら<br>高野豆腐の煮物<br>キャベツとわかめの味噌マヨネーズ<br>-----<br>626kカロリー 塩分2.0g       | 27 | さんまの梅煮<br>ほうれん草とポテトのサラダ<br>-----<br>627kカロリー 塩分2.6g                 | 棒棒鶏<br>ひじきの煮物<br>ピーマンとじゃこの炒め物<br>-----<br>566kカロリー 塩分3.6g   |
| 金 | 21 | 鯖の炒め煮<br>ブロッコリーとしめじのおかかマヨ<br>枝豆ご飯<br>-----<br>563kカロリー 塩分3.4g | 豚肉となすの味噌炒め<br>いんげんと干しシイタケの煮物<br>小松菜のおひたし<br>-----<br>575kカロリー 塩分2.7g | 28 | 豚肉とズッキーニのカレーソース<br>冬瓜の煮物<br>-----<br>535kカロリー 塩分2.6g                | 鯖のあっさり煮<br>春雨の炒め物<br>なすの生姜和え<br>-----<br>544kカロリー 塩分2.9g    |
| 土 | 22 | 鶏肉といんげんのピリ辛炒め(新メニュー)<br>人参サラダ<br>-----<br>491kカロリー 塩分2.3g     | 鯖の生姜煮<br>マカロニサラダ<br>オクラの磯辺和え<br>-----<br>613kカロリー 塩分2.8g             | 29 | [そうめんランチ]<br>アジとみょうがのサラダ風<br>若布の生姜炒め など<br>-----<br>500kカロリー 塩分3.0g | ハンバーグ<br>豆腐と桜えびの青菜炒め<br>人参サラダ<br>-----<br>620kカロリー 塩分3.3g   |
| 日 | 23 | アジの南蛮漬け<br>ゴーヤの卵からめ<br>-----<br>569kカロリー 塩分3.3g               | 豆腐ステーキ肉みそがけ<br>なすと桜えびの煮物<br>青菜和え物<br>-----<br>510kカロリー 塩分3.2g        | 30 | ポークチャップ<br>小松菜とちくわの煮浸し<br>-----<br>592kカロリー 塩分3.4g                  | 焼き鯖大根<br>キャベツの炒め物<br>きゅうりの酢の物<br>-----<br>538kカロリー 塩分2.5g   |

☆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。