

2017

8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 | 7 | 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 | 鯖の土佐酢 いんげんと干しシイタケの直煮 ブロッコリーの味噌マヨネーズ 603kカロリー 塩分3.2g | 14 | 太刀魚の塩焼き(新メニュー) なすのなべしぎ 580kカロリー 塩分3.1g | ハンバーグ 夏野菜の煮込み わかめと桜えびの炒め物 601kカロリー 塩分2.3g |
| 火 | 8 | タラの香り蒸し じゃが芋のきんぴら 472kカロリー 塩分2.4g | 夏野菜のカレー ツナとマカロニのサラダ 変わりハリハリ漬け 690kカロリー 塩分2.3g | 15 | 【終戦の日】 すいとん 豚肉とごぼうの甘辛煮 青菜おひたし 480kカロリー 塩分2.9g | 天ぷら トマトの和え物 きゅうりとみょうがの漬物 600kカロリー 塩分2.1g |
| 水 | 9 | 肉みそうどん 青菜とちくわ煮浸し 541kカロリー 塩分2.3g | 鯖の竜田揚げ がんもの煮物 マッシュポテト 644kカロリー 塩分3.3g | 16 | さんまのかば焼き 人参とわかめごま酢 600kカロリー 塩分2.7g | 鶏ささみと冬瓜の煮物 スパゲティサラダ 小松菜としめじののり和え 565kカロリー 塩分2.1g |
| 木 | 10 | イナダのオイスターソース焼き ブロッコリー梅かつお和え 495kカロリー 塩分2.9g | 鶏肉のパン粉焼き ひじきの煮物 チンゲン菜の生姜しょうゆ和え 453kカロリー 塩分2.3g | 17 | あんかけチャーハン きゅうりの酢の物 中華スープ 617kカロリー 塩分3.3g | ホッケの塩焼き キャベツとちくわ辛し和え 人参ごま和え 582kカロリー 塩分3.7g |
| 金 | 11 | 夏野菜のオムレツ(新メニュー) カラフルピーマンごま味噌炒め 540kカロリー 塩分3.0g | アジのかば焼き(新メニュー) 牛蒡と白滝の炒め煮 なすの田楽 576kカロリー 塩分3.5g | 18 | 鯖の炒め煮 ほうれん草とポテトのサラダ 587kカロリー 塩分2.3g | 肉団子の甘酢 切干大根の煮物 きゅうりのもろみ味噌 632kカロリー 塩分3.3g |
| 土 | 12 | エビイカ甘酢あんかけ 青菜お浸し 471kカロリー 塩分3.2g | 冷やししゃぶしゃぶ トマトと卵の炒め物 煮豆 596kカロリー 塩分2.5g | 19 | 鶏の酢醤油煮 かぼちゃサラダ 667kカロリー 塩分2.4g | 煮魚(赤魚) ゴーヤチャンプルー ピーマンときのこのおひたし 531kカロリー 塩分3.7g |
| 日 | 13 | 鶏肉の香味たれかけ 青菜とふの煮浸し 十五穀米 584kカロリー 塩分2.7g | タラの味噌マヨネーズ焼き きんぴら ほうれん草のり和え 十五穀米 492kカロリー 塩分3.7g | 20 | そうめんランチ 焼き鯖のみぞれ酢和え コーヒーゼリー 475kカロリー 塩分2.3g | 春巻き 野菜のナムル なすの含め煮 十五穀米 640kカロリー 塩分3.2g |

 ☆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。