

2017

## 9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	4	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	鮭のつけ焼き 炒り豆腐 大学芋 630kカロリー 十五穀米 塩分2.6g
火	5	ホッケの塩焼き かぼちゃの煮物 浅漬け 587kカロリー 塩分3.0g	コロッケ ひじきの煮物 きゅうりの煮しそみみ 534kカロリー 塩分2.5g
水	6	豚肉味噌漬け キャベツとちくわ辛し和え 569kカロリー 塩分3.5g	さんまのかば焼き ブロッコリーと卵の炒め物 オクラのおかか和え 678kカロリー 塩分2.5g
木	7	鯖の土佐酢 青菜白あえ 551kカロリー 塩分3.6g	親子煮 竹の子ともやしの炒め物 煮豆 584kカロリー 塩分2.7g
金	8	変わりしゅうまい ナムル 中華スープ 537kカロリー 塩分2.2g	鯖の揚げ浸し スパゲティサラダ なすの田楽 643kカロリー 塩分2.9g
土	9	アジの香味ソースかけ 大根の煮物 456kカロリー 塩分3.1g	豚肉の味噌がらめ 高野豆腐の煮物 モンゲン菜の和え物 569kカロリー 塩分3.2g
日	10	鶏の照り焼き丼 ほうれん草のり和え 大根人参甘酢 549kカロリー 塩分3.2g	タラのフリッター トマトサラダ いんげんごま和え 546kカロリー 塩分3.1g

## BeすけっとCook通信 No. 70

暦は早くも9月です。

今年の夏は、例年になく雨が多く、ジメジメとして、まるで梅雨が戻ったかのような毎日でした。久しぶりに青空が広がる日は、暑いながらも、何かホッととした気持ちになれるものです。

そんな中、6月目を迎えて「ゆいまる多摩平の森」では、中規模修繕がはかっています。食堂でも、内装工事の為、オープン以来初めて丸一日休業させて頂くことになりました。皆様には、大変ご迷惑をおかけ致しました。

又、長雨の影響での、野菜の高騰も気になるどころですね。

ゆいまる食堂では、いつも変わりぬお値段で、にっぽりの野菜を使った、体と心に優しい「あじさい」お食事を皆様に召し上がって頂くため、スタッフ一同、更に努力を重ねて参ります。

引き続きのご利用と、どうぞよろしくお祈り致します。

☆昼定食 ￥700 } 汁物・ご飯付き  
 ☆夕定食 ￥750 }

※昼定食、夕定食共にご予約のお客様を優先にお取り置きさせていただいております。  
 定食は数に限りがございますので、品切れの際はご容赦いただきますよう、よろしくお願い致します。