

2017

10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	2	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	赤魚の若布蒸し 卵の花 キャベツのサラダ 538kカロリー 塩分3.2g	9	鯖のソテー キャベツのおひたし スープ 490kカロリー 塩分2.8g	鶏の照り焼き 五目豆 かぶと塩鯖の和え物 628kカロリー 塩分2.1g	
火	3	アジフライ 青菜煮浸し 十五穀米 536kカロリー 塩分2.6g	酢豚 かぼちゃの直煮 十五穀米 ブロッコリーの昆布茶和え 590kカロリー 塩分2.6g	10	とり天 ひじきの煮物 十五穀米 482kカロリー 塩分2.6g	煮魚(赤魚) 竹の子ともやしのあんかけ炒め 卵と野沢菜の炒め物 十五穀米 501kカロリー 塩分3.8g	
水	4	蒸し鶏のマーレードソース ごぼうの土佐煮 475kカロリー 塩分2.8g	鯖のつけ焼き スパゲティサラダ 月見和え 606kカロリー 塩分2.3g	11	鯖の塩焼き 炒めなます 554kカロリー 塩分3.6g	豚肉の生姜焼き ほうれん草の白あえ しめじの佃煮 547kカロリー 塩分3.1g	
木	5	煮魚(サンマ) 野菜とマカロニのマヨネーズ和え 586kカロリー 塩分2.6g	コロッケ ひじきの煮物 チンゲン菜の生姜しょうゆ和え 533kカロリー 塩分2.4g	12	ハヤシライス コールスロー ヨーグルト 600kカロリー 塩分2.1g	アジのピカタ 切干大根の煮物 かぼちゃのサラダ 508kカロリー 塩分2.2g	
金	6	豚肉のすき焼き風 きゅうりとりんごの酢の物 607kカロリー 塩分3.6g	鯖のネギ味噌焼き 牛蒡と白滝の炒り煮 煮豆 545kカロリー 塩分3.2g	13	タラのナポリタンソース さつま揚げ五目炒め 592kカロリー 塩分2.4g	しゅうまい がんもの煮物 チンゲン菜の和え物 610kカロリー 塩分2.6g	
土	7	鯖のつくね揚げ 青菜の和え物 552kカロリー 塩分3.5g	キャベツとソーセージの煮込み 厚揚げの煮物 長芋のえのき茶漬け和え 581kカロリー 塩分2.7g	14	豚肉のつけ焼き 小松菜油揚げ煮浸し 551kカロリー 塩分3.1g	さんまの生姜煮 じゃが芋入りオムレツ 人参ともやしのナムル 595kカロリー 塩分3.7g	
日	8	タラすり身ときくらげの蒸し物(新メニュー) 小松菜のおひたし 482kカロリー 塩分2.6g	ホッケの塩焼き きのこのオイスター炒め さつま芋サラダ 645kカロリー 塩分3.7g	15	鯖の竜田揚げ きゅうりちくわごま酢 488kカロリー 塩分2.3g	筑前煮 青菜のり和え わかめの生姜炒め 514kカロリー 塩分3.5g	

☆昼定食
☆夕定食

¥700
¥750

汁物・ご飯付き

※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きます。

定食に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。