

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	16	麻婆なす 春雨酢の物 中華スープ ----- 503kカロリーー 塩分2.9g	鯖の土佐酢 炒り豆腐 もやしとハムの辛しあえ ----- 600kカロリーー 塩分3.4g	23	めだいの照り煮(新メニュー) わかめと三つ葉あつさり煮 ----- 496kカロリーー 塩分2.6g	煮込みハンバーグ ポテトサラダ 小松菜おひたし ----- 636kカロリーー 塩分2.3g
火	17	タラのグラタン 切り昆布煮物 スープ 十五穀米 ----- 655kカロリーー 塩分2.4g	ポテト入りつくね 竹輪とこんにゃくの煮物 小松菜のとろろ昆布和え 十五穀米 ----- 547kカロリーー 塩分3.6g	24	豚肉きくらげ卵炒め いんげん人参和え物 ----- 552kカロリーー 塩分2.8g	アジフライ 切干大根の煮物 生姜とプルーンの煮物 十五穀米 ----- 602kカロリーー 塩分2.1g
水	18	鶏の酢醤油煮 人参じゃこ炒め ----- 621kカロリーー 塩分2.5g	手作りさつま揚げ 高野豆腐の煮物 柿とわかめときゅうりの酢の物 ----- 519kカロリーー 塩分2.4g	25	タラの麻婆野菜あんかけ(新メニュー) きゅうりとわかめの酢の物 中華スープ ----- 482kカロリーー 塩分3.2g	鶏肉のパン粉焼き 大根とあさりの煮物 人参サラダ ----- 503kカロリーー 塩分2.1g
木	19	鮭のチャンチャン焼き 切干大根の酢の物 ----- 498kカロリーー 塩分2.5g	煮豚 豆腐と桜エビと青菜の炒め物 さつま芋のレモン煮 ----- 681kカロリーー 塩分2.8g	26	親子煮 青菜お浸し ----- 501kカロリーー 塩分2.8g	信田巻 春雨の炒め物 カレーポテト ----- 525kカロリーー 塩分2.6g
金	20	ポークチャップ りんごと白菜のサラダ ----- 580kカロリーー 塩分2.6g	かに玉風あんかけ ほうれん草のごま和え 人参のナムル ----- 496kカロリーー 塩分2.6g	27	太刀魚の塩焼き 白菜のクリーム煮 ----- 540kカロリーー 塩分2.3g	豚カツ 里芋の煮物 ほうれん草ともやしのゆかり和え ----- 598kカロリーー 塩分2.1g
土	21	助六寿司(いなり 中巻) 青菜和え物 ----- 470kカロリーー 塩分3.1g	鶏のから揚げ ひじきの煮物 ブロッコリーのサラダ ----- 670kカロリーー 塩分2.5g	28	豆腐ステーキ肉みそ ひじきのサラダ ----- 491kカロリーー 塩分2.6g	焼き魚(甘塩銀鮭) ぜんまいの煮物 りんごのサラダ ----- 496kカロリーー 塩分3.2g
日	22	肉団子と秋野菜の煮物(新メニュー) 大根の甘酢 ----- 476kカロリーー 塩分2.5g	鯖の西京漬け キャベツのカレー炒め 人参ごま和え ----- 513kカロリーー 塩分2.8g	29	アジの利休焼き 小松菜厚揚げ炒め煮 きのこの炊き込みご飯 ----- 600kカロリーー 塩分3.7g	豚肉の甘酢あんかけ かぼちゃの煮物 青菜和え物 ----- 583kカロリーー 塩分2.9g

 ☆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。