

2017

11/12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	20	鯖の土佐酢 さつまいもとりんごのきんとん風 青菜お浸し ----- 612kカロリー 塩分3.4g	チキンカツ 切り昆布煮物 ブロッコリーのサラダ ----- 559kカロリー 塩分2.5g	27	豚肉のみぞれ煮 チンゲン菜と桜えびの炒め物 ----- 582kカロリー 塩分3.5g	焼き魚(甘塩銀鮭) 高野豆腐煮物 じゃが芋の染煮 ----- 506kカロリー 塩分2.9g
火	21	豚肉と大根の甘辛煮 春雨の酢の物 ----- 553kカロリー 塩分2.8g	煮魚(赤魚) 変わりなます 小松菜しめじおかか和え ----- 539kカロリー 塩分3.6g	28	焼き鰯の南蛮漬け 青菜の白和え ----- 529kカロリー 塩分3.4g	味噌カツ ひじきの煮物 煮豆 ----- 669kカロリー 塩分2.5g
水	22	鯖の塩焼き かぼちゃサラダ ----- 598kカロリー 塩分3.1g	煮豚 豆腐と桜エビと青菜の炒め物 人参とじゃこの炒め物 ----- 605kカロリー 塩分2.8g	29	鶏むね肉香味ソース 角切りサラダ ----- 490kカロリー 塩分2.5g	鯖とわかめのあっさり煮 スパゲティサラダ ピーマンときのこのおひたし ----- 592kカロリー 塩分2.5g
木	23	鶏の照り焼き わかめと三つ葉あっさり煮 ----- 536kカロリー 塩分2.5g	天ぷら 切干大根の煮物 白菜の柚子浸し ----- 597kカロリー 塩分2.0g	30	ホッケの塩焼き さつまい揚げ五目炒め ----- 559kカロリー 塩分3.5g	親子煮 ぜんまいの煮物 ほうれん草のおひたし ----- 526kカロリー 塩分3.4g
金	24	鯖のカレー焼き キャベツの甘酢 ----- 476kカロリー 塩分2.1g	煮込みハンバーグ 五目豆 小松菜のおひたし ----- 572kカロリー 塩分2.4g	12.1	キャベツ入りメンチカツ 長芋と黄菊の酢の物 ----- 546kカロリー 塩分3.0g	アジのピカタ 牛蒡と白滝の炒り煮 ブロッコリーの味噌マヨネーズ ----- 501kカロリー 塩分2.7g
土	25	里芋のコロッケ ほうれん草と人参の和え物 ----- 479kカロリー 塩分2.1g	ぶりと細切り大根の煮物 ポテトサラダ 生薑とプルーンの煮物 ----- 688kカロリー 塩分2.9g	2	さんまのかば焼き ひじきの炒めなます ----- 620kカロリー 塩分3.2g	レンコン入りつくね 大根とあさりの煮物 小松菜の生揚げ和え ----- 541kカロリー 塩分2.4g
日	26	鶏ご飯 空也蒸し 春菊ごまみそ和え ----- 470kカロリー 塩分3.6g	タラの味噌マヨネーズ焼き かぼちゃのそぼろ煮 えのきのおかか煮 ----- 583kカロリー 塩分3.7g	3	豚肉の柳川風 青菜辛し和え さつまいご飯 ----- 570kカロリー 塩分3.8g	豆腐ステーキ肉みそ いんげんと油揚げの煮物 キャベツとわかめの酢の物 ----- 519kカロリー 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、お願い致します。