

2018

3 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	12	鱈のソテー ひじきの煮物 ----- 542kカロリー 塩分2.7g	ハンバーグ ピーマンのおかか和え きゅうりとわかめの酢の物 ----- 548kカロリー 塩分2.4g	19	豚肉ときくらげ卵炒め ほうれん草のごま和え ----- 536kカロリー 塩分2.3g	鱈の塩焼き がんもの煮物 じゃがしそ和え ----- 631kカロリー 塩分2.7g
火	13	三色丼 白菜と切り昆布和え物 ----- 475kカロリー 塩分2.7g	タラの野菜あんかけ キャベツの酢の物 えのきおかか煮 ----- 469kカロリー 塩分3.7g	20	はんぺんのミンチフライ 青菜とちくわのぬた和え ----- 498kカロリー 塩分2.4g	チンジャオロース 新玉ねぎのおかか和え かぶの煮物 ----- 532kカロリー 塩分3.6g
水	14	鮭の照り焼き ブロッコリーと人参のサラダ ----- 521kカロリー 塩分2.9g	豆腐ステーキ さつま揚げときゅうりの酢の物 青菜おひたし ----- 482kカロリー 塩分2.8g	21	親子丼 キャベツの酢の物 ----- 501kカロリー 塩分3.0g	太刀魚おろし煮 青菜炒め煮 トマトのミニサラダ ----- 490kカロリー 塩分2.9g
木	15	肉じゃが 大根のあっさり和え ----- 621kカロリー 塩分3.2g	天ぷら 青菜煮浸し 浅漬け ----- 564kカロリー 塩分3.6g	22	八宝菜 さつま芋レモン煮 中華スープ ----- 615kカロリー 塩分2.3g	豚肉の味噌漬け 青菜と桜エビ炒め物 大根の酢の物 ----- 631kカロリー 塩分3.6g
金	16	鱈炒め煮 ごぼうのサラダ ----- 532kカロリー 塩分2.9g	回鍋肉 大根人参煮物 きゅうりとちくわごま酢 ----- 536kカロリー 塩分2.7g	23	鶏のから揚げ 白菜とりんごのサラダ ----- 516kカロリー 塩分2.1g	赤魚の煮付け じゃが芋とピーマンのきんぴら 人参甘酢 ----- 535kカロリー 塩分3.5g
土	17	鶏挽肉の五目煮 ナムル ----- 480kカロリー 塩分2.5g	アジのピカタ 青菜煮浸し わかめの生姜炒め ----- 542kカロリー 塩分3.3g	24	タラの香り蒸し 里芋の煮物 ----- 495kカロリー 塩分3.1g	豚肉のすき焼き風煮 きゅうりの酢の物 もやしの和え物 ----- 588kカロリー 塩分3.7g
日	18	タラのフリッター 炒めなます ----- 492kカロリー 塩分3.0g 十五穀米	鶏肉のやわらかトマト煮(新メニュー) ポテトサラダ 青菜和え物 ----- 619kカロリー 塩分2.5g 十五穀米	25	肉団子甘酢あん 小松菜煮浸し ----- 612kカロリー 塩分3.2g 十五穀米	焼き魚(サンマ) 切干大根の煮物 チンゲン菜の和え物 ----- 554kカロリー 塩分2.9g 十五穀米

☆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頂いております。

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。