

2018

## 7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	鮭の照り焼き ブロッコリーのオーロラソース 大根なめたけ和え ----- 518kカロリー 塩分3.0g	9	さんまのかば焼き 三色ポン酢和え ----- 601kカロリー 塩分3.1g	厚揚げ中華肉あんかけ エビ入りふの卵とじ 青菜のごまマヨネーズ ----- 503kカロリー 塩分2.9g
火	3	エビと卵の中華炒め 春雨サラダ 中華スープ ----- 503kカロリー 塩分2.9g	豆腐ステーキ 五目豆 ピーマンおかか炒め ----- 542kカロリー 塩分2.7g	10	鶏むね肉ときゅうりの塩炒め 切干大根の煮物 ----- 480kカロリー 塩分3.3g	鯖の塩焼き 高野豆腐野菜あんかけ もやしとザーサイ炒め物 ----- 555kカロリー 塩分3.1g
水	4	鶏肉カレー風味蒸し ごぼう土佐煮 ----- 470kカロリー 塩分2.9g	鯖炒め煮 人参甘酢 マッシュポテト ----- 585kカロリー 塩分2.5g	11	回鍋肉 じゃが芋のしょうゆ煮 ----- 543kカロリー 塩分2.9g	白身魚の小判焼き いんげん油揚げ煮物 きゅうりの酢の物 ----- 483kカロリー 塩分3.4g
木	5	タラの味噌マヨネーズ焼き 小松菜ちくわ煮浸し ----- 470kカロリー 十五穀米 塩分2.9g	豚肉ごま味噌ドレッシング トマトいんげんみどり酢和え 青菜おひたし 十五穀米 ----- 674kカロリー 塩分3.5g	12	かき揚げ丼 青菜和え物 ----- 512kカロリー 塩分3.5g	鱈とみょうがの煮物 ほうれん草おひたし 大豆と桜えびの佃煮 十五穀米 ----- 510kカロリー 塩分3.1g
金	6	豚カツ ひじきの煮物 ----- 560kカロリー 塩分2.2g	アジの和風チリソース かぼちゃの煮物 きゅうりのみょうが和え ----- 505kカロリー 塩分3.1g	13	ホッケ塩焼き さつま揚げ五目炒め ----- 548kカロリー 塩分2.7g	マーボー豆腐 春雨の酢の物 青菜ゆかり和え ----- 527kカロリー 塩分2.8g
土	7	鯖しそガーリック風味 切り昆布煮物 ----- 535kカロリー 塩分2.3g	鶏つくねつゆ煮 ほうれん草ソテー 人参ナムル ----- 529kカロリー 塩分2.7g	14	親子煮 大根人参甘酢 ----- 509kカロリー 塩分2.8g	煮魚(鯖) かぼちゃサラダ 青菜のえのき茶漬け和え ----- 583kカロリー 塩分2.8g
日	8	豚肉の柳川風 青菜とわかめぬた和え ----- 585kカロリー 塩分3.6g	太刀魚揚げ浸し もやしの辛しあえ きゅうりの青じそもみ ----- 504kカロリー 塩分3.1g	15	鮭のマスタード焼き 青菜おひたし ----- 510kカロリー 塩分2.4g	ゴーヤチャンプルー パプリカ昆布茶和え 人参しりしり ----- 676kカロリー 塩分3.0g

☆昼定食  
☆夕定食¥730  
¥780

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。