

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	16	鶏肉の照り焼き さつま揚げ五目炒め ----- 569kカロリーー 塩分3.0g	タラの香り蒸し ふの卵とじ 青菜和え物 ----- 488kカロリーー 塩分2.9g	23	太刀魚おろし煮 かぼちゃサラダ ----- 594kカロリーー 塩分3.5g	豆腐ステーキ 青菜と桜えびの炒め物 紫キャベツのサラダ ----- 536kカロリーー 塩分3.3g
火	17	鯖のソテー 炒り豆腐 ----- 562kカロリーー 塩分2.8g	肉団子甘酢 キャベツマヨ和え チンゲン菜生姜しょうゆ ----- 635kカロリーー 塩分3.5g	24	鶏とキャベツの治部煮風 トマトのさっぱり和え ----- 482kカロリーー 塩分2.3g	焼き魚(ホッケ) 厚揚げの煮物 青菜おひたし ----- 539kカロリーー 塩分3.4g
水	18	豚カツ 切り昆布煮物 ----- 559kカロリーー 塩分2.1g	赤魚西京漬け ほうれん草ソテー 人参甘酢 ----- 518kカロリーー 塩分2.4g	25	さんまの梅煮 ひじきと豆のサラダ ----- 570kカロリーー 塩分2.8g	カレーライス キャベツのピクルス 人参マヨ和え ----- 593kカロリーー 塩分2.1g
木	19	鯖の塩焼き なすの香り炒め ----- 546kカロリーー 塩分3.3g 十五穀米	蒸し鶏生姜ソース じゃが芋きんぴら 青菜のり和え 十五穀米 ----- 491kカロリーー 塩分3.1g	26	なすのはさみ揚げ いんげんごま和え ----- 542kカロリーー 塩分2.9g 十五穀米	タラの味噌風味焼き 油揚げ卵とじ ほうれん草おかけ和え 十五穀米 ----- 566kカロリーー 塩分3.1g
金	20	菊花しゅうまい 小松菜ナムル 中華スープ ----- 510kカロリーー 塩分2.8g	アジのかば焼き 高野豆腐煮物 ピーマンおひたし ----- 602kカロリーー 塩分3.6g	27	鯖炒め煮 ポテトサラダ ----- 556kカロリーー 塩分2.2g	鶏の酢醤油煮 ピーマンおひたし さつま芋煮物 ----- 678kカロリーー 塩分2.8g
土	21	そうめんランチ アジの天ぷら わかめきゅうり酢の物 ----- 430kカロリーー 塩分2.5g	豚肉とズッキーニカレーソース ブロッコリーのサラダ キャベツのおひたし ----- 598kカロリーー 塩分2.8g	28	豚肉生姜焼き 小松菜煮浸し ----- 553kカロリーー 塩分2.1g	アジフライ 人参きんぴら もやしの香味和え ----- 520kカロリーー 塩分2.8g
日	22	ハンバーグ 青菜の煮浸し ----- 542kカロリーー 塩分2.2g	煮魚(サワラ) ゴーヤの卵からめ きゅうり人参酢の物 ----- 626kカロリーー 塩分3.5g	29	赤魚塩こうじ漬け 切干大根煮物 ----- 516kカロリーー 塩分2.9g	麻婆なす 青菜の生姜昆布和え キャベツの酢の物 ----- 526kカロリーー 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。