

2018

## 8/9月 ゆいま〜る食堂献立表

TEL. 042-583-1770

 営業時間 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	エビと卵のチリソース 青菜和え物 中華スープ 515kカロリー 塩分2.8g	豚肉生姜焼き ピーマンおかか和え 大根サラダ 534kカロリー 塩分2.3g	27	三色丼 かぶ甘酢 452kカロリー 塩分2.1g	鮭のマヨネーズ焼き 小松菜油揚げ煮物 トマトサラダ 605kカロリー 塩分3.2g
火	21	ハンバーグ 切り昆布煮物 555kカロリー 塩分2.0g	さんまの梅酢焼き 人参とちくわのごま和え 青菜おひたし 635kカロリー 塩分2.8g	28	鯖炒め煮 ポテトサラダ 536kカロリー 塩分2.0g	鶏の照り焼き 春雨の酢の物 青菜おひたし 558kカロリー 塩分3.5g
水	22	タラの野菜あんかけ ブロッコリーのサラダ 472kカロリー 塩分2.3g	鶏酢じょうゆ煮 わかめと桜エビ炒め物 冷トマトドレッシング 663kカロリー 塩分2.8g	29	豚肉すき焼き風 青菜ぬた和え 587kカロリー 塩分3.6g	焼き魚(ホッケ) なすの含め煮 ブロッコリー昆布茶和え 550kカロリー 塩分3.2g
木	23	豚肉のピカタ かぼちゃサラダ スープ 594kカロリー 塩分2.0g	鮭塩焼き 油揚げ南蛮漬け 小松菜しめじ和え物 585kカロリー 塩分3.3g	30	アジと野菜の焼き浸し ひじきの煮物 468kカロリー 塩分2.6g	コロッケ 人参ごま和え わかめ生姜酢 573kカロリー 塩分2.3g
金	24	煮魚(鱈) なすの揚げ浸し 十五穀米 488kカロリー 塩分2.6g	マーボー豆腐 もやしのナムル えのきのおろし和え 十五穀米 529kカロリー 塩分2.2g	31	棒棒鶏 ごぼう土佐煮 503kカロリー 塩分3.5g	太刀魚おろし煮 もやしとピーマン炒め物 チンゲン菜マスタード和え 584kカロリー 塩分3.5g
土	25	鶏のから揚げネギだれかけ いんげんと人参和え物 590kカロリー 塩分2.2g	赤魚西京漬け 玉ねぎ卵とじ 青菜のり和え 529kカロリー 塩分2.9g	9.1	タラのエスカベッシュ スパゲティサラダ スープ 十五穀米 450kカロリー 塩分1.9g	梅しそ豚しゃぶ 大根人参マヨ和え 人参ナムル 十五穀米 510kカロリー 塩分2.5g
日	26	そうめんランチ 焼き鯖のみぞれ酢かけ 青菜おひたし 470kカロリー 塩分2.3g	豚肉小松菜味噌炒め キャベツの酢の物 人参の和え物 538kカロリー 塩分3.1g	2	ミートローフ 高野豆腐とグリーンピースのうま煮 626kカロリー 塩分2.2g	鯖生姜焼き 三つ葉わかめさつと煮 きゅうりちくわ酢の物 456kカロリー 塩分2.6g

 ☆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。