

2018

## 10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	15	さんまの梅煮 さつま揚げ五目炒め ----- 598kカロリーー 塩分2.8g	チキンとじゃが芋カレー炒め 小松菜ちくわ煮浸し 人参和え物 ----- 636kカロリーー 塩分3.7g	22	マーボー豆腐 青菜炒め煮 中華スープ ----- 534kカロリーー 塩分2.1g	赤魚西京漬け 里芋煮物 かぶ甘酢 ----- 565kカロリーー 塩分2.8g
火	16	豚肉のすき焼き風 ピーマンおかか炒め ----- 590kカロリーー 塩分3.3g	鯖塩こうじ漬け 大根人参オイスター炒め 青菜辛し和え ----- 548kカロリーー 塩分3.7g	23	鯖竜田揚げ ほうれん草ごま和え ----- 493kカロリーー 塩分2.4g	鶏肉のあっさり煮 キャベツのマヨ和え 玉ねぎとわかめの酢の物 ----- 613kカロリーー 塩分3.4g
水	17	太刀魚おろし煮 かぼちゃサラダ ----- 630kカロリーー 塩分3.5g	酢豚風肉団子 ほうれん草ごま和え えのきおかか煮 ----- 523kカロリーー 塩分3.4g	24	豚肉生姜焼き ポテトサラダ ----- 588kカロリーー 塩分2.0g	焼魚(ホッケ) なすの生姜しょうゆ 人参酢の物 ----- 502kカロリーー 塩分2.6g
木	18	鶏ももネギ塩焼き 青菜と人参の和え物 ----- 610kカロリーー 塩分2.1g	タラのフライ 高野豆腐煮物 紫玉ねぎの酢の物 ----- 511kカロリーー 塩分2.7g	25	鮭の照り焼き ひじきのサラダ ----- 479kカロリーー 塩分2.9g	ポークチャップ ブロッコリー昆布茶和え キャベツ煮浸し ----- 564kカロリーー 塩分3.2g
金	19	かに玉風あんかけ ナムル 中華スープ ----- 520kカロリーー 塩分2.6g	豚肉となすの煮物 トマトサラダ きゅうり和え物 ----- 586kカロリーー 塩分2.7g	26	鶏肉オレンジ煮 切干大根煮物 ----- 618kカロリーー 塩分2.3g	鯖の味噌煮 人参サラダ 青菜和え物 ----- 553kカロリーー 塩分2.7g
土	20	蒸し鶏香味だれ 切り昆布煮物 ----- 573kカロリーー 塩分2.3g	フィッシュハンバーグ パプリカ彩り炒め 青菜おひたし ----- 495kカロリーー 塩分3.0g	27	かき揚げ丼 青菜おひたし ----- 650kカロリーー 塩分3.0g	豆腐ステーキ 卵のチリソース キャベツの酢の物 ----- 515kカロリーー 塩分2.8g
日	21	アジのパン粉焼き 小松菜厚揚げ煮物 きのこの炊き込みご飯 ----- 566kカロリーー 塩分3.5g	豚肉おろし酢かけ じゃが芋甘辛煮 もやしゆかり和え 十五穀米 ----- 596kカロリーー 塩分3.4g	28	松風焼き きゅうりちくわごま酢 ----- 490kカロリーー 塩分3.0g	煮魚(鯖) きのこのオイスター炒め いんげん人参甘酢 ----- 633kカロリーー 塩分3.6g

☆昼定食 ¥730  
 ☆夕定食 ¥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。