

2018

11 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	5	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	焼き魚(ホッケ) 小松菜厚揚げ煮物 人参甘酢 十五穀米 565kカロリー 塩分3.2g	12	鮭の塩こうじ焼き ごぼうサラダ 十五穀米 510kカロリー 塩分3.4g	豚しゃぶ鍋風(新メニュー) かぼちゃの煮物 ピーマンのおかか炒め 十五穀米 577kカロリー 塩分2.9g
火	6	じゃがタラグラタン 切り昆布煮物 スープ 575kカロリー 塩分2.8g	豚肉生姜焼き 竹輪とキャベツの酢味噌あえ 青菜辛し和え 579kカロリー 塩分3.6g	13	コロッケ チンゲン菜和え物 534kカロリー 塩分2.8g	ムキガレイの煮付け マカロニケチャップ炒め ほうれん草おひたし 582kカロリー 塩分3.1g
水	7	菊花しゅうまい ブロッコリーごま和え 中華スープ 501kカロリー 塩分2.8g	赤魚おろし煮 カラフルピーマンオイスター炒め わかめのマヨネーズ和え 596kカロリー 塩分3.7g	14	焼魚(サンマ) 卵の花 570kカロリー 塩分2.6g	鶏天 青菜とちくわ酢みそがけ 人参のり和え 504kカロリー 塩分2.8g
木	8	太刀魚生姜蒸し 炒り豆腐 587kカロリー 塩分2.5g	親子煮 青菜のおひたし なめたけおろし 514kカロリー 塩分3.3g	15	肉じゃが 青菜ともやしのゆかり和え 603kカロリー 塩分2.6g	鯖の塩焼き がんもの煮物 人参ごま酢 555kカロリー 塩分3.0g
金	9	カレーライス キャベツのピクルス ヨーグルト 563kカロリー 塩分2.1g	タラのムニエル 青菜煮浸し さつま芋甘煮 563kカロリー 塩分3.0g	16	アジの南蛮漬け 三色きんぴら 509kカロリー 塩分3.0g	マーボー白菜 キャベツとわかめの酢の物 えのきのおろし和え 526kカロリー 塩分3.1g
土	10	アジの利休焼き 大根サラダ 542kカロリー 塩分2.9g	酢豚風肉団子 青菜おかか和え 白菜ゆず和え 552kカロリー 塩分3.0g	17	ミートオムレツ 人参の和え物 スープ 496kカロリー 塩分2.2g	おでん 青菜おひたし 柿ときゅうりの酢の物 475kカロリー 塩分3.7g
日	11	鶏肉と里芋の煮物 春菊の白あえ 613kカロリー 塩分2.9g	鯖の味噌煮 小松菜しめじ和え物 人参じゃこ煮 575kカロリー 塩分2.9g	18	エビと豆腐のチリソース いんげん油揚げ煮物 569kカロリー 塩分2.9g	豚肉と野菜の和え物 青菜煮浸し 白菜ゆず風味 545kカロリー 塩分2.7g

 ☆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、よろしくお願ひ致します。