

2018

11/12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	19	蒸し鶏香味ソース ひじきの煮物 十五穀米 574kカロリー 塩分2.4g	太刀魚のバター醤油ソテー(新メニュー) 里芋の煮物 青菜ゆかり和え 十五穀米 620kカロリー 塩分3.0g	26	八宝菜 青菜のり和え 中華スープ 十五穀米 511kカロリー 塩分2.2g	豆腐の肉みそがけ 切り干し大根煮物 人参甘酢 十五穀米 580kカロリー 塩分2.5g
火	20	ぶり大根 スパゲティサラダ 660kカロリー 塩分2.5g	肉団子と春雨のスープ煮 もやしのナムル ほうれん草おひたし 555kカロリー 塩分3.3g	27	信田巻 白菜の甘酢炒め 490kカロリー 塩分2.5g	焼魚(鮭) 青菜と人参和え物 ごぼう土佐煮 500kカロリー 塩分3.3g
水	21	豚肉の柳川風 青菜辛し和え 550kカロリー 塩分3.6g	フィッシュハンバーグ 三色炒め なめたけおろし 507kカロリー 塩分3.1g	28	アジフライ 高野豆腐煮物 536kカロリー 塩分2.0g	豚肉みぞれ煮 青菜おひたし さつま芋レモン煮 643kカロリー 塩分3.5g
木	22	赤魚西京漬け 大豆と昆布の煮物 490kカロリー 塩分2.4g	豚肉きくらげ卵炒め 赤パプリカの昆布茶和え ブロッコリーの味噌マヨネーズ 587kカロリー 塩分2.6g	29	ミートボールシチュー 青菜昆布茶和え 684kカロリー 塩分2.0g	さんまのかば焼き きのこのオイスター炒め キャベツ煮浸し 697kカロリー 塩分3.8g
金	23	鶏とキャベツの治部煮風 いんげんじゃこ炒め 513kカロリー 塩分2.8g	ホッケ塩焼き 厚揚げと人参の煮物 チンゲン菜マスタード和え 564kカロリー 塩分3.7g	30	タラの香り蒸し 小松菜ちくわ煮浸し 463kカロリー 塩分3.1g	鶏酢醤油煮 人参ごま和え ブロッコリーオーロラソース 686kカロリー 塩分3.2g
土	24	鯖のつくね揚げ 小松菜と大根の和風サラダ 588kカロリー 塩分2.8g	豚肉のすき焼き煮 人参ゆかり和え キャベツの酢の物 605kカロリー 塩分3.7g	12.1	キャベツ入りメンチカツ きゅうりの酢の物 490kカロリー 塩分2.3g	煮魚(赤魚) 大根柚子和え じゃが芋カレーソテー 522kカロリー 塩分3.0g
日	25	鶏の照り焼き丼 白菜の煮浸し 598kカロリー 塩分2.4g	天ぷら わかめ酢みそあえ 青菜おひたし 585kカロリー 塩分3.9g	2	鯖の土佐酢 さつま揚げ五目炒め 550kカロリー 塩分2.1g	豚肉塩こうじ焼き カラフルピーマンごま味噌炒め 青菜おかか和え 584kカロリー 塩分3.6g

 ☆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、よろしくお願ひ致します。