

2019

1 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	14	ハンバーグ ひじきの煮物 ----- 578kカロリーー 塩分2.4g	ぶりの照り焼き 高野豆腐煮物 わかめときゅうりの酢の物 ----- 644kカロリーー 塩分3.6g	21	肉じゃが かぶ甘酢 ----- 595kカロリーー 塩分2.5g	アジの南蛮漬け 青菜ごま和え わかめ生姜酢 ----- 496kカロリーー 塩分3.3g
火	15	おでん 春雨の酢の物 ----- 483kカロリーー 塩分2.5g	回鍋肉 さつま芋甘煮 大根なます ----- 611kカロリーー 塩分2.8g	22	ジャージャーうどん(新メニュー) 青菜のり和え ----- 494kカロリーー 塩分3.0g	ホッケ塩焼き 切干大根煮物 マカロニケチャップ炒め ----- 606kカロリーー 塩分3.7g
水	16	ミートオムレツ いんげんごま和え 十五穀米 ----- 476kカロリーー 塩分2.4g	鰯西京漬け なすの揚げ煮 青菜おひたし 十五穀米 ----- 545kカロリーー 塩分2.5g	23	赤魚おろし煮 カラフルピーマンごま味噌炒め 十五穀米 ----- 636kカロリーー 塩分3.5g	豚肉のカレーソース 人参じゃこ煮 青菜おひたし ----- 590kカロリーー 塩分3.1g
木	17	鮭のクリーム煮 ブロッコリーサラダ スープ ----- 620kカロリーー 塩分2.3g	蒸し鶏生姜ソース 白菜柚子風味 青菜和え物 ----- 451kカロリーー 塩分3.1g	24	ロールキャベツ ポテトサラダ ----- 626kカロリーー 塩分2.9g	アジのかば焼き 三つ葉の卵とじ キャベツの酢の物 ----- 614kカロリーー 塩分3.7g
金	18	炒め酢豚 人参ナムル 中華スープ ----- 587kカロリーー 塩分2.8g	鯖の塩焼き じゃが芋きんぴら 青菜おひたし ----- 545kカロリーー 塩分3.0g	25	かに玉風あんかけ わかめときゅうりごま酢 中華スープ ----- 490kカロリーー 塩分2.5g	鶏むね肉と小松菜オイスター炒め じゃが芋甘辛煮 白菜かまぼこ和え物 ----- 564kカロリーー 塩分3.5g
土	19	さんま生姜煮 キャベツの炒め物 ----- 570kカロリーー 塩分2.8g	豚肉のピカタ もやしの辛子マヨネーズ チンゲン菜和え物 ----- 556kカロリーー 塩分2.5g	26	信田巻 かぼちゃサラダ ----- 516kカロリーー 塩分2.3g	太刀魚天ぷら 人参甘酢 ブロッコリー昆布茶和え ----- 567kカロリーー 塩分3.5g
日	20	チキンカツ 青菜とさつま揚げ煮物 ----- 521kカロリーー 塩分2.0g	タラの京風煮 ほうれん草卵炒め 長芋梅肉和え ----- 549kカロリーー 塩分3.5g	27	穴子丼 青菜おひたし ----- 462kカロリーー 塩分3.2g	豚肉味噌漬け 焼き大根 ナムル ----- 590k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。