

2019

3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)

| | 屋ご飯 | 夕ご飯 |
|------|---|---|
| 月 4 | 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 | 豚肉くわ焼き 切干大根煮物 きゅうりの酢の物 ----- 645kカロリー 塩分2.8g |
| 火 5 | えのき入りつくね焼き(新メニュー) 白菜柚子浸し ----- 519kカロリー 塩分2.5g | 鮭の味噌煮 スパゲティサラダ 青菜おかか和え ----- 540kカロリー 塩分3.4g |
| 水 6 | タラの野菜あんかけ かぼちやの煮物 ----- 489kカロリー 塩分2.5g | 鶏むね肉塩こうじ焼き じゃが芋きんぴら 青菜おひたし ----- 500kカロリー 塩分3.0g |
| 木 7 | 春巻き 二色キャベツマヨ和え ----- 649kカロリー 塩分2.8g | 煮魚(赤魚) ピーマンしめじ味噌炒め 蕪の甘酢 ----- 530kカロリー 塩分2.9g |
| 金 8 | アジの照り焼き 竹輪ときゅうりのごま酢 ----- 十五穀米 540kカロリー | 鶏団子のつゆ煮 ブロッコリーオーロラソース わかめの生姜炒め 十五穀米 ----- 530kカロリー 塩分3.1g |
| 土 9 | 鶏チャーシュー(新メニュー) さつま揚げ五目炒め ----- 489kカロリー 塩分2.9g | 鯖の西京焼き 人参と白滝炒め煮 青菜のごま味噌和え ----- 530kカロリー 塩分3.2g |
| 日 10 | 麻婆豆腐 春雨サラダ 中華スープ ----- 537kカロリー 塩分2.9g | 豚肉生姜焼き ほうれん草卵炒め えのきの佃煮 ----- 611kカロリー 塩分3.3g |

BeすけっとCook通信 No. 77

3月になりました。またまた寒い日もありますが石巻実に春の足音の聞こえて
 います。来月今頃には新しい元号が判明すると思うと今ウワクワドキドキ
 です。
 春と言えば「桜」ですが「花より団子」の言葉もあるように、今月は「食べる」
 という側面から「桜」を扱ってみました。と思います。
 まず「花」ですがお祝、事等でお出される「桜湯」でお馴染みの塩
 漬にはよく知られています。その他「桜の花のはらみつ漬け」はトーストに塗って
 お砂糖代りにお茶に入れて、と、色々楽しめます。又、花をそのまま天ぷら
 にして食べる事もできます。(お味は少々苦目) 緑はカリの山菜の天ぷらに、桜の
 天ぷらが入ると、文字通り食卓に花が添えられます。
 次に「葉」の食べ方です。こちらも桜餅でお馴染みの塩漬けですが
 他にも、塩漬けにして桜の葉を使ったドレッシングは、サラダ全体が
 春の香りに包まれ、季節と舌で感じることのできる、おススメの一品
 です。
 桜を便にお料理、手作りしてみよう!と思われに方、
 食堂にレシピとご用意致しましたので、是非お声かけ下さいね。

☆昼定食 ¥730 } 汁物・ご飯付き
 ☆夕定食 ¥780 }

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。