



8月 ゆいま～る食堂献立表 ☎042-583-1770

営業時間 昼11:30～13:30(ラストオーダー13時)
夜18:00～20:00(ラストオーダー19時半)

		昼定食	夕定食			昼定食	夕定食
月	12	白身魚の蒲焼風 きんぴらごぼう	肉豆腐 さつま芋バター 白菜の塩昆布和え	19	487カロリー 塩分2.8g	白身魚の唐揚げ葱醤油 冬瓜の煮物	鶏肉と根菜の煮物 小松菜のソテー ところてん
		436カロリー 塩分2.4g	692カロリー 塩分2.8g			482カロリー 塩分2.4g	
火	13	煮込みハンバーグ 南瓜サラダ チャウダー風スープ	鶏肉のみそ焼き 切干大根の煮物 ほうれん草とザーサイのお浸し	20	508カロリー 塩分2.5	鶏肉のデミグラスソース シーザーサラダ	豆腐ハンバーグ野菜あん じゃがいもの煮物 茄子の薬味醤油和え
		556カロリー 塩分3.1g	524カロリー 塩分3.1g			543カロリー 塩分3.4g	
水	14	鮭のオリーブオイル焼き トマトの柚子胡椒和え ジュリエンヌスープ	きのこの炒り卵 スナップエンドウのピリ辛炒め セロリの浅漬け	21	590カロリー 塩分6.4g	冷しそうめん 特別献立 高野豆腐と冬瓜の煮物 茄子とトマトのマリネ <small>いちごフルーチェ</small>	タラの煮付け アスパラソテー きのこのポン酢和え
		458カロリー 塩分1.9g	472カロリー 塩分3.1g			428カロリー 塩分3.3g	
木	15	鶏肉じゃが 冬瓜のかに風味あんかけ	豚肉の生姜焼き 竹の子のさっぱり煮 ブロッコリーの彩和え	22	510カロリー 塩分2.4g	豚しゃぶ柚子こしょうだれ 大根の田楽味噌かけ	チンジャオ丼 ブロッコリーのソテー 白菜の浅漬け
		484カロリー 塩分2.8g	742カロリー 塩分3.1g			510カロリー 塩分2.9g	
金	16	さわらの旨塩煮 春雨のポン酢和え	鶏肉のバジルソテー 揚げ茄子の含め煮 白菜のキムチ和え	23	468カロリー 塩分2.7g	鶏肉ときのこの甘辛炒め れんこんの梅煮	さわらの葱味噌焼き きんぴらごぼう 胡瓜と麩の酢の物
		453カロリー 塩分2.6g	507カロリー 塩分2.9g			571カロリー 塩分2.7g	
土	17	牛丼 ほうれん草のじゃこ炒め	さばの七味焼きびたし 厚揚げのそぼろあん いんげんの酢味噌和え	24	684カロリー 塩分3.1g	家常豆腐 ほうれん草の菜種和え 中華風コーンスープ	牛焼肉 南瓜のいとし煮 オクラの土佐和え
		465カロリー 塩分3.2g	627カロリー 塩分2.8g			509カロリー 塩分2.7g	
日	18	麻婆豆腐 きゅうりの冷菜	さけのタルタルソース れんこんの煮物 オクラの海苔和え	25	448カロリー 塩分2.4g	あじの幽庵焼き インゲンの胡麻マヨ和え	鶏肉のバーベキューソース焼 ぜんまいの煮物 とろろ
		514カロリー 塩分2.5g	579カロリー 塩分3.0g			505カロリー 塩分3.0g	

★昼定食 730円

★夕定食 780円

} ご飯・汁物付き

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頂きます様、よろしくお願い致します。

1品メニュー(小鉢付)

・キーマカレー	730円	・かきたまうどん	730円
・冷やし中華	730円	・親子丼	730円
・森のコーヒー	300円	・アイスコーヒー	300円