



8・9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	26	卵入りえびチリソース もやしのナムル わかめスープ 534 カロリー 塩分 3.6 g	豚肉の生姜焼 ビーフンソテー ごま豆腐 763 カロリー 塩分 2.6 g	2		メバルのおろしソース れんこんの梅煮 428 カロリー 塩分 2.4 g	麻婆豆腐丼 焼売 インゲンのツナ和え 556 カロリー 塩分 3.7 g
		鶏肉の梅肉焼き 大豆の煮物 601 カロリー 塩分 2.7 g	マスのレモン焼き ごぼうのピリ辛炒め もずく酢 538 カロリー 塩分 2.8 g			ジャンボメンチカツ 大根の薄葛煮 616 カロリー 塩分 3.2 g	鶏肉と野菜の炒め物 つみれと白菜のさっぱり煮 ブロッコリーのピーナツ和え 656 カロリー 塩分 3.5 g
火	27	豚キムチ丼 チンゲン菜の中華和え 657 カロリー 塩分 2 g	豆腐の肉味噌あん さつま芋のりんご煮 五色和え 650 カロリー 塩分 2.7 g	3		豚肉のグリル 切昆布の煮物 585 カロリー 塩分 2.8 g	豆腐ハンバーグ茸ソース ベーコンと野菜のソテー もやしのゆかり和え 492 カロリー 塩分 3.4 g
		カレーのバジルマヨ焼き トマトの和え物 441 カロリー 塩分 2.1 g	貸し切りです			ぶりの照り焼き 白菜の和風サラダ 535 カロリー 塩分 2.4 g	鶏肉のクリームソース ごぼうの洋風きんぴら アスパラサラダ 642 カロリー 塩分 3.1 g
水	28	ポークチャップ ポテトサラダ 681 カロリー 塩分 2.5 g	さわらのムニエルレモン醤油 たけのこと人参の煮物 とろろとオクラの和え物 512 カロリー 塩分 3.1 g	4		チンジャオロース 水餃子 499 カロリー 塩分 3.1 g	カレーのガーリックソース 野菜とさつま揚げのさっと煮 オクラの和え物 484 カロリー 塩分 3.2 g
		さばの塩麹焼き ひじきの煮物 542 カロリー 塩分 2.6 g	照焼ハンバーグ 里芋の含め煮 アスパラのわさび和え 628 カロリー 塩分 3.5 g			さわらの葱味噌焼き じゃが芋そぼろ煮 561 カロリー 塩分 2.2 g	グリルチキンきのこソース ぜんまいの煮物 ブロッコリーのごま和え 583 カロリー 塩分 2.9 g
木	29	鶏肉の柚子こしょう焼き さつま芋のはちみつ煮 613 カロリー 塩分 1.9 g	マスの味噌煮 アスパラのソテー きのこの海苔和え 508 カロリー 塩分 2.6 g	5		家常豆腐 ほうれん草のナムル 458 カロリー 塩分 3 g	カレーのムニエルトマトソース 切干大根の煮物 アスパラのおかか和え 456 カロリー 塩分 3 g
		ポークチャップ ポテトサラダ 681 カロリー 塩分 2.5 g	さわらのムニエルレモン醤油 たけのこと人参の煮物 とろろとオクラの和え物 512 カロリー 塩分 3.1 g			チンジャオロース 水餃子 499 カロリー 塩分 3.1 g	カレーのガーリックソース 野菜とさつま揚げのさっと煮 オクラの和え物 484 カロリー 塩分 3.2 g
金	30	さばの塩麹焼き ひじきの煮物 542 カロリー 塩分 2.6 g	照焼ハンバーグ 里芋の含め煮 アスパラのわさび和え 628 カロリー 塩分 3.5 g	6		さわらの葱味噌焼き じゃが芋そぼろ煮 561 カロリー 塩分 2.2 g	グリルチキンきのこソース ぜんまいの煮物 ブロッコリーのごま和え 583 カロリー 塩分 2.9 g
		鶏肉の柚子こしょう焼き さつま芋のはちみつ煮 613 カロリー 塩分 1.9 g	マスの味噌煮 アスパラのソテー きのこの海苔和え 508 カロリー 塩分 2.6 g			家常豆腐 ほうれん草のナムル 458 カロリー 塩分 3 g	カレーのムニエルトマトソース 切干大根の煮物 アスパラのおかか和え 456 カロリー 塩分 3 g
土	31	鶏肉の柚子こしょう焼き さつま芋のはちみつ煮 613 カロリー 塩分 1.9 g	マスの味噌煮 アスパラのソテー きのこの海苔和え 508 カロリー 塩分 2.6 g	7		家常豆腐 ほうれん草のナムル 458 カロリー 塩分 3 g	カレーのムニエルトマトソース 切干大根の煮物 アスパラのおかか和え 456 カロリー 塩分 3 g
		鶏肉の柚子こしょう焼き さつま芋のはちみつ煮 613 カロリー 塩分 1.9 g	マスの味噌煮 アスパラのソテー きのこの海苔和え 508 カロリー 塩分 2.6 g			家常豆腐 ほうれん草のナムル 458 カロリー 塩分 3 g	カレーのムニエルトマトソース 切干大根の煮物 アスパラのおかか和え 456 カロリー 塩分 3 g
日	1	鶏肉の柚子こしょう焼き さつま芋のはちみつ煮 613 カロリー 塩分 1.9 g	マスの味噌煮 アスパラのソテー きのこの海苔和え 508 カロリー 塩分 2.6 g	8		家常豆腐 ほうれん草のナムル 458 カロリー 塩分 3 g	カレーのムニエルトマトソース 切干大根の煮物 アスパラのおかか和え 456 カロリー 塩分 3 g
		鶏肉の柚子こしょう焼き さつま芋のはちみつ煮 613 カロリー 塩分 1.9 g	マスの味噌煮 アスパラのソテー きのこの海苔和え 508 カロリー 塩分 2.6 g			家常豆腐 ほうれん草のナムル 458 カロリー 塩分 3 g	カレーのムニエルトマトソース 切干大根の煮物 アスパラのおかか和え 456 カロリー 塩分 3 g

★昼定食 730円 } ご飯・汁物付き
★夕定食 780円 }

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