

# 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	9	あじの唐揚げ葱ソース きゅうりのしば漬け和え	鶏肉の生姜焼き れんこんの五目煮 茄子の青じそ風味和え	16	豆腐ハンバーグ野菜あんかけ 南瓜の甘煮	タラの酒蒸し玉葱ソース 彩きんぴら トマトの和風和え
		443 カロリー 塩分2.1 g	638 カロリー 塩分3.1 g		452 カロリー 塩分3.6 g	457 カロリー 塩分2.9 g
火	10	豚肉のケチャップ炒め イタリアンサラダ	たらの照り煮 チンゲン菜のピリ辛炒め 里芋ごま和え	17	豚肉と白菜の中華炒め 茄子のサラダ	ためき丼 アスパラのじゃこ炒め ほうれん草との生姜和え
		655 カロリー 塩分2.5 g	447 カロリー 塩分 3 g		633 カロリー 塩分2.5 g	751 カロリー 塩分3.6 g
水	11	さけの甘辛ごま焼き 冬瓜のかに風味あんかけ	チーズハンバーグ スナップエンドウのマヨ炒め 白菜とわかめの酢の物	18	鶏の竜田揚げ 源平なます	カレイの煮付け キムチ豆腐 わかめサラダマスタード風味
		458 カロリー 塩分2.9 g	644 カロリー 塩分2.9 g		579 カロリー 塩分1.9 g	494 カロリー 塩分 3 g
木	12	ソースかつ丼 切昆布と大豆の煮物	鶏肉のおかか焼き もやしニラ炒め ブロッコリーの辛子和え	19	サバのオリーブオイル焼き グリーンサラダ	鶏肉のおろし煮 チンゲン菜の煮浸し 里芋のくるみ和え
		569 カロリー 塩分3.6 g	616 カロリー 塩分2.6 g		565 カロリー 塩分2.3 g	585 カロリー 塩分2.8 g
金	13	白身魚の幽庵焼き 秋の五目煮	豚肉のカレー風味炒め れんこんの煮物 キャベツとセロリの浅漬け	20	豆腐の肉味噌あん 根菜と竹輪の炒り煮	豚肉と野菜の味噌炒め ブロッコリーと茸のバター醤油炒め 大根のゆかり和え
		434 カロリー 塩分2.7 g	676 カロリー 塩分2.7 g		557 カロリー 塩分3.1 g	605 カロリー 塩分3.2 g
土	14	八宝菜 もやしの中華和え	さわらの照り焼き 切干大根の煮物 インゲンの和風サラダ	21	鶏肉じゃが カリフラワーのドレッシング和え	マスの和風ムニエル さつま揚げと野菜の煮物 茄子の和え物
		501 カロリー 塩分2.8 g	521 カロリー 塩分3.3 g		518 カロリー 塩分2.7 g	599 カロリー 塩分 3 g
日	15	さばの味噌煮 アスパラのベーコンソテー	鶏肉のチリソース ひじきの煮物 スナップエンドウの胡麻マヨ和え	22	白身魚の甘酢あんかけ ほうれん草の中華和え	豚肉の生姜焼 アスパラのベーコンソテー 長芋の和え物
		574 カロリー 塩分2.5 g	680 カロリー 塩分3.4 g		382 カロリー 塩分2.4 g	606 カロリー 塩分2.7 g

★昼定食 730円

★夕定食 780円

ご飯・汁物付き

20日の夕食はしっかり野菜の日です

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