



# 10・11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	28	揚げあじの葱ソース きゅうりのしらす和え 473 カロリー 塩分 2.4 g	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 638 カロリー 塩分 3.1 g	4	タラの玉葱ソース トマトの和風和え 398 カロリー 塩分 2.4 g	豆腐の野菜あんかけ 南瓜の甘煮 カリフラワーとエビの酢味噌和え 515 カロリー 塩分 3.2 g
火	29	ポークチャップ イタリアンサラダ 668 カロリー 塩分 2.7 g	焼サバちらし丼 チンゲン菜のピリ辛炒め 里芋ごま和え 581 カロリー 塩分 2.9 g	5	ツナ入り柳川丼 ほうれん草の生姜和え 698 カロリー 塩分 3.3 g	豚すき煮 ブロッコリーのソテー 茄子の和え物 649 カロリー 塩分 2.9 g
水	30	マスのちゃんちゃん風 蒸し鶏の塩香味だれ 504 カロリー 塩分 2.2 g	和風煮込みハンバーグ スナップエンドウのマヨ炒め 白菜とわかめの酢の物 618 カロリー 塩分 3.1 g	6	鶏の竜田揚げ 源平なます 579 カロリー 塩分 1.9 g	カレイの煮付け キムチ豆腐 わかめサラダ 475 カロリー 塩分 3.2 g
木	31	ポークハヤシライス コールスローサラダ 565 カロリー 塩分 3.2 g	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 616 カロリー 塩分 2.6 g	7	あじの塩香味焼き チンゲン菜の煮浸し 427 カロリー 塩分 2.6 g	豚肉のデミソースかけ じゃがいもの煮物 グリーンサラダ 615 カロリー 塩分 3.1 g
金	1	白身魚の幽庵焼き 春菊のお浸し 374 カロリー 塩分 2.4 g	豚肉のカレー風味炒め 茄子の生姜煮 キャベツの浅漬け 627 カロリー 塩分 2.5 g	8	豆腐のえびあんかけ スナップエンドウのザーサイ炒め 492 カロリー 塩分 2.8 g	ダッカルビ丼 ビーフン炒め チンゲン菜の中華和え 577 カロリー 塩分 3.5 g
土	2	八宝菜 もやしのナムル 504 カロリー 塩分 2.4 g	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 528 カロリー 塩分 3.3 g	9	鶏肉じゃが 茄子のポン酢和え 623 カロリー 塩分 2.5 g	マスの和風ムニエル さつま揚げとかぶの煮物 トマトとワカメの和え物 549 カロリー 塩分 3.1 g
日	3	さばの味噌煮 アスパラと挽肉のソテー 580 カロリー 塩分 2.3 g	鶏肉の塩麴焼き ひじきの煮物 スナップエンドウの胡麻マヨ和え 620 カロリー 塩分 3.5 g	10	ホッケの柚子胡椒マヨ焼き 根菜の煮物 477 カロリー 塩分 2 g	照焼ハンバーグ ほうれん草のベーコンソテー キャロットサラダ 671 カロリー 塩分 3 g

★昼定食 740円

★夕定食 790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)

・ナポリタン(火木土日)	740円	・かきたまうどん	740円
・親子丼(月水金)	740円		
・森のコーヒー	300円		