



11・12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	25	たらの葱塩だれ 里芋のガーリックソテー	鶏肉のオイスター炒め 白菜と竹輪の煮浸し 胡瓜とわかめの酢の物	2	鶏肉と野菜の粒マスタード炒め 蓮根とさつま揚げの煮物	あじのオイスター焼き じゃがバター 五色なます
		422 カロリー 塩分 2.5 g	589 カロリー 塩分 3.2 g		452 カロリー 塩分 2.9 g	502 カロリー 塩分 2.5 g
火	26	三色丼 キャベツのしらす和え	豚しゃぶ柚子こしょうだれ 南瓜含め煮 大根の汐昆布和え	3	あんかけ蒸し焼きそば チンゲン菜のナムル	焼肉風炒め ほうれん草のソテー キャロットサラダ
		458 カロリー 塩分 3.3 g	576 カロリー 塩分 2.6 g		490 カロリー 塩分 3.5 g	596 カロリー 塩分 3 g
水	27	回鍋肉風 春雨のポン酢和え	さわらの焼きびたし 人参ときのこのさっと煮 小松菜のお浸し	4	白身魚の竜田揚げ 大根の薄葛煮	肉豆腐 小松菜と卵のソテー もやしの酢の物
		552 カロリー 塩分 2.6 g	478 カロリー 塩分 2.8 g		436 カロリー 塩分 2.3 g	595 カロリー 塩分 3.1 g
木	28	マスの味噌煮 もやしの卵炒め	鶏肉のアップルソース れんこんの煮物 アスパラのピーナツ和え	5	鶏肉おろしポン酢 茄子のしらす和え	デミソースハンバーグ カリフラワーカレー風味炒め カリフラワーカレー風味炒め
		484 カロリー 塩分 2.6 g	596 カロリー 塩分 3.1 g		599 カロリー 塩分 2.5 g	713 カロリー 塩分 3.1 g
金	29	鶏肉と野菜の炒め物 竹輪とごぼうの煮物	豚肉と豆腐のオイスター煮 大根の土佐煮 白菜のキムチ和え	6	豚肉の甘辛味噌炒め 大根のゆかり和え	中華丼 いんげんのバター醤油炒め もやしのナムル
		521 カロリー 塩分 3 g	550 カロリー 塩分 3.1 g		492 カロリー 塩分 2.6 g	506 カロリー 塩分 3.8 g
土	30	かれのいバター醤油ソース じゃが芋の煮物	ポークハヤシライス トマトとレタスのサラダ フルーツ	7	さばの生姜煮 キャベツのなめたけ和え	鶏肉のオーロラソース焼き ひじきの煮物 春菊の胡麻味噌和え
		452 カロリー 塩分 2.1 g	595 カロリー 塩分 3.4 g		518 カロリー 塩分 2.8 g	612 カロリー 塩分 3.1 g
日	1	豆腐ステーキ肉味噌かけ 切干大根の五目煮	鶏肉のクリームソース ビーフンソテー ブロッコリーのわさび和え	8	酢豚 春雨サラダ	あじの塩焼き 炒り豆腐 茄子の薬味醤油和え
		547 カロリー 塩分 2.2 g	628 カロリー 塩分 3.2 g		596 カロリー 塩分 3 g	546 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	・鍋焼き風うどん	740円
・森のコーヒー	300円		