



# 1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 | 13 | 白身魚の煮付け<br>ほうれん草の卵ソテー        | おかかオニオンハンバーグ<br>青菜のさっと煮<br>もやしの汐昆布和え       | 20 | あじの香味焼き<br>じゃがバター      | 鶏肉と野菜のオイスター炒め<br>レンコンとさつま揚げの煮物<br>五色なます     |
|   |    | 438 カロリー 塩分 2.9 g            | 598 カロリー 塩分 3 g                            |    | 449 カロリー 塩分 2.1 g      | 530 カロリー 塩分 3.6 g                           |
| 火 | 14 | バターライス<br>ポークビーンズ<br>ミックスサラダ | タラの野菜あんかけ<br>ひじき煮<br>梅和え                   | 21 | 焼きそば<br>チンゲン菜のなめたけ中華和え | ニラ玉炒め<br>ほうれん草のソテー<br>里芋のツナ和え               |
|   |    | 570 カロリー 塩分 2.6 g            | 421 カロリー 塩分 2.9 g                          |    | 551 カロリー 塩分 3 g        | 567 カロリー 塩分 3.1 g                           |
| 水 | 15 | マスの南蛮漬け<br>里芋のそぼろあん          | 豚肉じゃが<br>ブロッコリーのガーリックソテー<br>大根のなめたけ和え      | 22 | 鶏肉おろしポン酢<br>茄子のしらす和え   | 焼サバちらし丼<br>カリフラワーカレー風味炒め<br>もやしの酢の物         |
|   |    | 547 カロリー 塩分 2.6 g            | 557 カロリー 塩分 3 g                            |    | 513 カロリー 塩分 2.5 g      | 541 カロリー 塩分 2.9 g                           |
| 木 | 16 | 麻婆豆腐丼<br>中華風三色和え             | おでん風煮物<br>小松菜のホタテ風味炒め<br>もやしのポン酢和え         | 23 | 白身魚の唐揚げ<br>かぶの薄葛煮      | コンソメライス<br>豚肉のバーベキューソース<br>じゃが芋バター煮/マカロニサラダ |
|   |    | 507 カロリー 塩分 2.3 g            | 470 カロリー 塩分 3.9 g                          |    | 470 カロリー 塩分 2.6 g      | 698 カロリー 塩分 3.2 g                           |
| 金 | 17 | 豚肉の味噌おろしかけ<br>スナップエンドウの和風炒め  | 鶏肉のマーマレード焼き<br>人参と油揚げのさっと煮<br>菜の花のドレッシング和え | 24 | 豚肉の塩麴炒め<br>大根のゆかり和え    | さわらの柚子胡椒焼き<br>アスパラのバター醤油炒め<br>ぜんまいのナムル      |
|   |    | 542 カロリー 塩分 2.3 g            | 608 カロリー 塩分 2.9 g                          |    | 519 カロリー 塩分 1.4 g      | 469 カロリー 塩分 2.7 g                           |
| 土 | 18 | かれいの玉葱ソース<br>カリフラワーの和風マヨ和え   | 回鍋肉丼<br>さつまいもと切昆布の煮物<br>いんげんの胡麻和え          | 25 | さばの生姜煮<br>さつま芋のレモン煮    | 鶏肉のオーロラソース焼き<br>ひじきの煮物<br>春菊の胡麻味噌和え         |
|   |    | 444 カロリー 塩分 2.4 g            | 548 カロリー 塩分 3.3 g                          |    | 610 カロリー 塩分 2.4 g      | 622 カロリー 塩分 3.1 g                           |
| 日 | 19 | 豚肉のすき焼き風煮<br>ブロッコリーのわさび和え    | マスの蒲焼風<br>切干大根の五目煮<br>ほうれん草の和風和え           | 26 | 酢鶏<br>春雨サラダ            | マスの塩焼き<br>炒り豆腐<br>茄子の薬味醤油和え                 |
|   |    | 513 カロリー 塩分 2.5 g            | 525 カロリー 塩分 2.9 g                          |    | 582 カロリー 塩分 2.5 g      | 571 カロリー 塩分 3 g                             |

★昼定食 740円

★夕定食 790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)

|              |      |          |      |
|--------------|------|----------|------|
| ・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 |          |      |