



# 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	9	カレイの煮付け ほうれん草のじゃこ炒め	ガーリックバターチキン 南瓜の煮物 ホタテ風味と胡瓜のサラダ	16	カレイのムニエル 春菊のお浸し	チンジャオ丼 さつまいも金平 もやしとザーサイの和え物
		407 カロリー 塩分 2.7 g	567 カロリー 塩分 3.5 g		409 カロリー 塩分 2 g	545 カロリー 塩分 3.7 g
火	10	厚揚げと豚肉の味噌炒め インゲンの柚子胡椒和え	ひき肉カレー もやしのザーサイ炒め さつま芋のサラダ	17	タンドリーチキン 卵サラダ	ぶりの照り煮 きのこソテー 大根の和風和え
		531 カロリー 塩分 2.1 g	727 カロリー 塩分 4.6 g		567 カロリー 塩分 2.3 g	581 カロリー 塩分 2.9 g
水	11	鶏肉のおろし煮 白菜と蒲鉾の梅和え	さけの甘辛ごま焼き ブロッコリーのソテー 和風ポテトサラダ	18	三色丼 青菜草の磯和え	豚肉の甜麺醤ソース 切昆布の煮物 カリフラワーの浅漬け
		530 カロリー 塩分 2.6 g	572 カロリー 塩分 2.9 g		433 カロリー 塩分 3.4 g	544 カロリー 塩分 3 g
木	12	ツナ入り柳川丼 春菊の胡麻和え	豚肉のすき焼き風煮 さつま芋のはちみつ煮 茄子の酢の物	19	鶏肉のタルタルソース ブロッコリーのサラダ	おでん レンコンとツナのポン酢炒め アスパラとえのきの辛子和え
		416 カロリー 塩分 3.1 g	626 カロリー 塩分 2.3 g		605 カロリー 塩分 2.2 g	484 カロリー 塩分 4.8 g
金	13	鶏肉のチリソース 白菜と竹輪のさっと煮	白身魚のソテーきのこあん 味噌肉じゃが インゲンのわさび和え	20	たらのクリームソース インゲンのバター醤油炒め	筑前煮 キャベツのガーリックソテー 大根の梅しそ和え
		566 カロリー 塩分 3.1 g	503 カロリー 塩分 3.3 g		392 カロリー 塩分 2.3 g	541 カロリー 塩分 2.3 g
土	14	サバのカレー焼 トマトとカリフラワーの和え物	鶏肉の塩麴焼き 大根と油揚げの煮物 もやしのマヨ和え	21	豚肉の生姜焼 もやしとトマトのサラダ	豆腐の野菜あん さつま芋のりんご煮 ほうれん草のピーナッツ和え
		517 カロリー 塩分 2.3 g	654 カロリー 塩分 2.8 g		541 カロリー 塩分 1.9 g	516 カロリー 塩分 2.3 g
日	15	とんかつ 根菜と竹輪の炒り煮	豆腐のカニ風味あんかけ チンゲン菜のピリ辛炒め きのこのレモン風味サラダ	22	チキンピカタ 茄子の和え物	ポークカレーライス きのこのレモン風味サラダ デザート
		535 カロリー 塩分 2.8 g	451 カロリー 塩分 3.2 g		658 カロリー 塩分 2.3 g	588 カロリー 塩分 4.4 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		