



# 1・2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	27	きのこの炒り卵 大根のキムチ和え	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	3	節分の日	いわしつみれのすまし汁 鶏肉と茸の卵とじ 大豆の五目煮	豚肉の粒マスタード炒め れんこんの煮物 トマトの和え物
		422 カロリー 塩分 2.6 g	624 カロリー 塩分 3.2 g			429 カロリー 塩分 2.6 g	596 カロリー 塩分 3.1 g
火	28	さわらの香味焼 もやしのザーサイ炒め	ひき肉カレー コールスローサラダ ヨーグルトマンゴーソース	4	タンドリーチキン コールスローサラダ	ぶりの照り煮 きのこソテー 大根の旨塩和え	
		470 カロリー 塩分 3.1 g	659 カロリー 塩分 4.1 g		537 カロリー 塩分 2.4 g	598 カロリー 塩分 2.8 g	
水	29	鶏肉のみそ焼き 白菜と蒲鉾の梅和え	あじの胡麻パン粉焼き ブロッコリーのソテー 長芋と胡瓜のポン酢和え	5	ほうとう風うどん ほうれん草の磯和え フルーツ	鶏肉の香味焼き 切昆布の煮物 カリフラワーの浅漬け	
		584 カロリー 塩分 2.2 g	552 カロリー 塩分 2.9 g		475 カロリー 塩分 2.9 g	550 カロリー 塩分 3 g	
木	30	たらこの和風パスタ 豆腐とワカメのサラダ	開花煮 さつま芋のはちみつ煮 茄子の酢の物	6	鶏肉と厚揚げの味噌炒め 白菜のナムル	おでん風煮物 レンコンとツナのポン酢炒め 小松菜とえのきの辛子和え	
		491 カロリー 塩分 4.5 g	672 カロリー 塩分 2.1 g		510 カロリー 塩分 2.7 g	467 カロリー 塩分 4.3 g	
金	31	白身魚のソテーきのこあん 味噌肉じゃが	和風おろしハンバーグ 白菜と竹輪のさっと煮 いんげんの胡麻和え	7	たらのクリームソース インゲンのバター醤油炒め	豚肉の生姜焼き 里芋と竹輪の煮物 胡瓜とわかめの酢の物	
		457 カロリー 塩分 2.8 g	610 カロリー 塩分 3.6 g		405 カロリー 塩分 2.5 g	601 カロリー 塩分 3.2 g	
土	1	鮭の石狩煮 ほうれん草の菜種和え フルーツ	鶏肉の塩麴焼き 大根と油揚げの煮物 もやしのマヨ和え	8	豆腐の野菜あんかけ さつま芋のりんご煮	えび入りチャーハン もやしとトマトのサラダ 杏仁豆腐	
		527 カロリー 塩分 2.1 g	642 カロリー 塩分 2.7 g		454 カロリー 塩分 1.9 g	548 カロリー 塩分 2.8 g	
日	2	とんかつ 筑前煮	あじの塩焼き チンゲン菜のピリ辛炒め きゅうりと竹輪の酢味噌和え	9	鶏肉のピカタ 茄子の和え物	さわらのポン酢仕立て 南瓜のいとこ煮 白菜の汐昆布和え	
		537 カロリー 塩分 2.7 g	418 カロリー 塩分 3.2 g		658 カロリー 塩分 2 g	508 カロリー 塩分 2.6 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		