



# 2・3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	24	鶏肉と里芋の甘辛煮 チンゲン菜のじゃこ炒め	マスの照焼き 切昆布と大豆の煮物 ほうれん草のピーナツ和え	2	鶏肉のしそ風味焼き 大根の味噌煮	白身魚の煮付け ブロッコリーのソテー 胡瓜とわかめの酢の物
		602 カロリー 塩分 2.8 g	506 カロリー 塩分 3 g		585 カロリー 塩分 2.7 g	420 カロリー 塩分 3.1 g
火	25	たぬきそば 炒り豆腐 フルーツ	豚肉のソテーおろしソース 南瓜含め煮 茄子の柚子胡椒和え	3	豚肉のおかか炒め ひじきの煮物	ちらし寿司 厚揚げと竹の子の旨煮 菜の花の辛子和え
		504 カロリー 塩分 2.7 g	641 カロリー 塩分 3.2 g		565 カロリー 塩分 3 g	444 カロリー 塩分 3.8 g
水	26	鶏肉ときのこのソテー さつま揚げとかぶの煮物	デミソースハンバーグ 青菜のザーサイ炒め カリフラワーのマスタード和え	4	さばの焼きびたし カリフラワーのカレーマヨ和え	鶏肉のおろし煮 じゃが芋のツナソテー 茄子の彩和え
		469 カロリー 塩分 2.9 g	674 カロリー 塩分 3.2 g		541 カロリー 塩分 2.3 g	678 カロリー 塩分 2.7 g
木	27	白身魚の竜田揚げ 厚揚げと筍の含め煮	三色丼 さつま芋のレモン煮 アスパラの磯和え	5	野菜醤油ラーメン ブロッコリーとトマトのサラダ	きのこの炒り卵 南瓜のいとこ煮 大根の青じそ風味和え
		484 カロリー 塩分 2.7 g	537 カロリー 塩分 3.1 g		508 カロリー 塩分 3 g	515 カロリー 塩分 3.4 g
金	28	鶏肉のクリームソース 菜の花のドレッシング和え	さわらの利休焼き 白菜の旨煮 胡瓜のしば漬け和え	6	あじの甘酢あんかけ 若竹煮	鶏肉のマーマレード焼き ごぼうとれんこんの煮物 ブロッコリーの辛子和え
		587 カロリー 塩分 2 g	494 カロリー 塩分 2.7 g		522 カロリー 塩分 2.7 g	628 カロリー 塩分 3 g
土	29	さばの味噌マヨ焼き スナップエンドウの和風炒め	鶏肉のオイスター炒め ぜんまいの煮物 キャベツの青のり和え	7	チンジャオロース 三色和え物	サワラの山椒焼き ほうれん草のガーリックソテー 里芋のマヨ和え
		589 カロリー 塩分 2.5 g	550 カロリー 塩分 2.9 g		465 カロリー 塩分 2.4 g	583 カロリー 塩分 3 g
日	1	豆腐のきのこソース 竹輪と青菜の和風炒め	豚しゃぶ柚子こしょうだれ さつま芋のはちみつ煮 インゲンのピーナツ和え	8	鶏肉のトマトソース 卵サラダ	豚肉と野菜ソテー 切干大根の煮物 茄子の酢の物
		480 カロリー 塩分 2.9 g	629 カロリー 塩分 2.7 g		548 カロリー 塩分 2.4 g	651 カロリー 塩分 2.8 g

★昼定食 740円

★夕定食 790円

ご飯・汁物付き

3月3日夕食はひな祭り献立です

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		

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。