



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	9	ぶりの照り焼き カリフラワー塩昆布和え	鶏肉のさっぱり煮 さつまいも金平 ほうれん草のピーナッツ和え	16	白身魚の葱あんかけ ひじきの煮物	肉豆腐 もやしとベーコンソテー アスパラの胡麻和え
		513 カロリー 塩分 2.4 g	623 カロリー 塩分 2.8 g		425 カロリー 塩分 2.8 g	611 カロリー 塩分 3.3 g
火	10	麻婆豆腐丼 豆苗ともやしのナムル 中華風コーンスープ	豚しゃぶの胡麻豆乳だれ 里芋の含め煮 インゲンの和風和え	17	ニラ玉炒め 切昆布と竹輪の煮物	デミソースハンバーグ 白菜のコンソメ炒め さつまいものサラダ
		519 カロリー 塩分 2.9 g	596 カロリー 塩分 2.7 g		448 カロリー 塩分 3.3 g	708 カロリー 塩分 3.1 g
水	11	鶏肉のバジルソテー ふきとさつま揚げの煮物	カレイの玉葱ソース ぜんまいの五目煮 花野菜サラダ	18	マスのタルタルソース焼き 彩おかか和え	鶏肉のみそ焼き ふきと油揚げの煮物 大根のごま酢和え
		527 カロリー 塩分 2.5 g	427 カロリー 塩分 3.1 g		498 カロリー 塩分 2.3 g	565 カロリー 塩分 3.1 g
木	12	さわらの味噌煮 スナップエンドウのソテー	豚肉の生姜焼き 南瓜含め煮 大根のゆかり和え	19	焼きそば かき玉スープ ツナとトマトのサラダ	菜飯/豆腐のカニ風味あんかけ 竹の子と人参の煮物 おぐらのしば漬け和え
		510 カロリー 塩分 2.3 g	588 カロリー 塩分 3 g		612 カロリー 塩分 3 g	494 カロリー 塩分 3.4 g
金	13	鶏肉おろしポン酢 チンゲン菜のオイスター炒め	ひき肉カレー ブロッコリーのツナサラダ フルーツ	20	グリルチキンきのこソース アスパラのわさび和え	筑前煮 青菜のソテー 花野菜サラダ
		525 カロリー 塩分 2.3 g	673 カロリー 塩分 4.4 g		550 カロリー 塩分 2.7 g	565 カロリー 塩分 2.9 g
土	14	白身魚の甘酢あんかけ きんぴらごぼう	豆腐と豚肉のチャンプルー さつまいものはちみつ煮 胡瓜とわかめの酢の物	21	カレイの酢味噌かけ 南瓜のそぼろあん	豚丼 さつま揚げとかぶの煮物 ホタテ風味と胡瓜のサラダ
		458 カロリー 塩分 2.4 g	606 カロリー 塩分 2.5 g		466 カロリー 塩分 2.3 g	602 カロリー 塩分 3.2 g
日	15	鶏の竜田揚げ 里芋の田楽	さばの生姜煮 青菜のピリ辛炒め 茄子の薬味醤油和え	22	麻婆茄子 もやしのナムル	白身魚の照り煮 セロリの生姜炒め 里芋のサラダ
		588 カロリー 塩分 2.1 g	653 カロリー 塩分 3.1 g		540 カロリー 塩分 2.3 g	527 カロリー 塩分 3.2 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		