



ゆとりえキッチン 10月のメニュー

日替わり定食《ご飯・汁物・おかず・デザート》 500円
 定食+飲み物《コーヒー・紅茶》 600円
 テイクアウト《ご飯・おかず・デザート》 500円

NEW!



お肉系のサンプル



お魚系のサンプル

日付	献立
1日(金)	<ul style="list-style-type: none"> ・鱈のねぎ味噌ソース ・茄子とじゃが芋の和風あん ・くだもの
8日(金)	<ul style="list-style-type: none"> ・鮭のムニエル梅ソース ・生揚げと舞茸のカレー煮 ・くだもの
15日(金)	<ul style="list-style-type: none"> ・椎茸の照り焼きハンバーグ ・ブロッコリーともやしの辛子マヨあえ ・くだもの
22日(金)	<ul style="list-style-type: none"> ・鱈のちゃんちゃん焼き風 ・らっきょう入りポテトサラダ ・くだもの
29日(金)	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉の玉ねぎ味噌漬焼き ・ほうれん草と人参のクリームチーズあえ ・くだもの

★食材の関係でメニューが変更する場合がございます

営業時間 午後5時～6時30分

(6時までにお越しください)

◆テイクアウト受付

午後6時～6時30分

◆予約受付時間

午前8時30分～午後5時

☎ 0422-72-0311

(予約当日は10時まで受付)

当日キャンセルは500円の御代をいただきます

★午前10時以降のお取消し

★6時までにご連絡が無く、お越しにならない時



ムーバスもご利用できます

吉祥寺駅北口・三菱UFJ前『東循環』乗車

『◎特養ゆとりえ前』下車

ゆとりえ 武蔵野市吉祥寺南町 4-25-5



ゆとりえキッチン テイクアウトメニュー



ゆとりえ

武蔵野市吉祥寺南町4-25-5
0422-72-0311

1

- ・ 鯖のねぎ味噌ソース
- ・ 茄子とじゃが芋の和風あん
- ・ くだもの

(エネルギー：600Kcal / たんぱく質：23g)

8

- ・ 鮭のムニエル梅ソース
- ・ 生揚げと舞茸のカレー煮
- ・ くだもの

(エネルギー：630Kcal / たんぱく質：30g)

15

- ・ 椎茸の照り焼きハンバーグ
- ・ ブロッコリーともやしの辛子マヨあえ
- ・ くだもの

(エネルギー：660Kcal / たんぱく質：25g)

22

- ・ 鱈のちゃんちゃん焼き風
- ・ らっきょう入りポテトサラダ
- ・ くだもの

(エネルギー：630Kcal / たんぱく質：26g)

29

- ・ 豚肉の玉ねぎ味噌漬焼き
- ・ ほうれん草と人参のクリームチーズあえ
- ・ くだもの

(エネルギー：650Kcal / たんぱく質：21g)



今が旬の人参を食べましょう！
9～12月の収穫時期が最も栄養価も高く本来の甘味や食感を楽しむことができます。また葉物野菜などに比べ価格が安定しており、栄養面やコスト面から優秀な野菜といえるでしょう。サラダや炒め物、かき揚げなど油と一緒に摂るとカロテンの吸収がアップ、感染症予防に効果があります。

1

お申し込みは**予約制**です
予約受付は8時30分～17時
予約当日は10時まで

2

受け渡し時間は**毎週金曜日**
18時～18時30分です

3

料金は**500円**（税込）です

4

当日キャンセルは**500円**の御代をいただいております

- ・ 10時以降のお取消し
- ・ 18時30分までに
お越しにならない時

⚠️ 食材の関係で内容が変更する場合がございます

ゆとりえ

作りたい
フードロス

もったいない食堂



ちよび

忘援弁当

毎週水曜日



子育て中のお母さん



学生さん

11時45分～12時15分

◆申し込み

火曜17時まで

☎0422-72-0311

◆料金

¥200 (税込み)

10食限定

窓口でお渡しします

◆内容

ご飯、おかず

2～3品

*お買い上げ後はすぐに

お召し上がりください。

*マイバッグをお持ちください。

介護する人、
される人

