



# ゆとりえキッチン 11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
5日(金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぶりの照り焼き</li> <li>大根と人参、海老すり身の梅煮</li> <li>豆乳ゼリー黒蜜かけ</li> </ul>
12日(金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉のアボカドソース</li> <li>白菜の柚子ドレサラダ</li> <li>くだもの</li> </ul>
19日(金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>茸の炊き込みご飯</li> <li>鮭の粕漬け焼き</li> <li>ほうれん草と人参のピーナツ味噌あえ</li> <li>くだもの</li> </ul>
26日(金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉と里芋、大根の味噌煮</li> <li>春菊ともやしのナムル</li> <li>くだもの</li> </ul>

★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

5

- ・ぶりの照り焼き
- ・大根と人参、海老すり身の梅煮
- ・豆乳ゼリー黒蜜かけ

(エネルギー：650Kcal / たんぱく質：26g)

12

- ・鶏肉のアボカドソース
- ・白菜の柚子ドレサラダ
- ・くだもの

(エネルギー：800Kcal / たんぱく質：28g)

19

- ・茸の炊き込みご飯
- ・鮭の粕漬け焼き
- ・ほうれん草と人参のピーナツ味噌あえ
- ・くだもの

(エネルギー：650Kcal / たんぱく質：31g)

26

- ・豚肉と里芋、大根の味噌煮
- ・春菊ともやしのナムル
- ・くだもの

(エネルギー：620Kcal / たんぱく質：22g)



**アボカドはエネルギー、栄養の宝庫！**  
アボカドにはエネルギーをはじめ良質な脂質、若返りのビタミンと言われるビタミンE、カリウム、食物繊維が豊富に含まれています。  
ビタミンEは、肌や血管の老化の原因となる活性酸素の働きを抑えてくれる作用があり、鮭や鰻、南瓜などにも多く含まれています。

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

