



ゆとりえキッチン 1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



お肉系のサンプル



お魚系のサンプル

営業時間 午後5時～6時30分

(6時までにお越しください)

◆**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

日付	献立
7日(金)	<ul style="list-style-type: none">・ぶりと牛蒡のごま味噌煮・蕪のたらこバター炒め・黒蜜寒と牛乳寒
14日(金)	<ul style="list-style-type: none">・帆立と大根の炊き込みご飯・鮭の塩麹漬け焼き・春雨サラダ・いちご羊羹
21日(金)	<ul style="list-style-type: none">・鱈とじゃが芋のグラタン・大根とカニカマの柚子風味あえ・くだもの
28日(金)	<ul style="list-style-type: none">・ひらひらトンカツ・ほうれん草と椎茸のくるみ味噌あえ・くだもの



あけましておめでとうございます
本年もよろしくお願い致します



★食材の関係でメニューが変更する場合がございます



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



あけましておめでとうございます
本年もよろしく
お願い申し上げます



7

- ・ぶりと牛蒡のごま味噌煮
- ・蕪のたらこバター炒め
- ・黒蜜寒と牛乳寒

(エネルギー：650Kcal / たんぱく質：25g)

14

- ・帆立と大根の炊き込みご飯
- ・鮭の塩麹漬け焼き
- ・春雨サラダ
- ・いちご羊羹

(エネルギー：620Kcal / たんぱく質：26g)

21

- ・鱈とじゃが芋のグラタン
- ・大根とカニカマの柚子風味あえ
- ・くだもの

(エネルギー：560Kcal / たんぱく質：24g)

28

- ・ひらひらトンカツ
- ・ほうれん草と椎茸のくるみ味噌あえ
- ・くだもの

(エネルギー：680Kcal / たんぱく質：23g)



風邪をひきやすい季節です！
日頃から抵抗力や免疫力を高めるたんぱく質やビタミンC、B群、鼻腔や喉の粘膜を強化してくれるビタミンAを摂る事が大切です。そして発熱時には水分補給も忘れずに。

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



ちよと

応援弁当

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

介護する人、
される人



*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。

