



# ゆとりえキッチン 6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

日付	献立
3日(金)	<ul style="list-style-type: none"><li>白身魚のフライタルタルソース</li><li>菜花のごま味噌あえ</li><li>くだもの</li></ul>
10日(金)	<ul style="list-style-type: none"><li>白身魚のとろろグラタン</li><li>ほうれん草とカニカマの青海苔マヨ</li><li>くだもの</li></ul>
17日(金)	<ul style="list-style-type: none"><li>牛肉と葱、ピーマンのカレー醤油炒め</li><li>切干大根と干し柿の甘酢あえ</li><li>くだもの</li></ul>
24日(金)	<ul style="list-style-type: none"><li>酢豚</li><li>菜花の辛子あえ</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)

◆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

3

- ・白身魚のフライタルタルソース
- ・菜花のごま味噌あえ
- ・くだもの

(エネルギー：654Kcal / たんぱく質：24.8g)

10

- ・白身魚のとろろグラタン
- ・ほうれん草とカニカマの青海苔マヨ
- ・くだもの

(エネルギー：666Kcal / たんぱく質：29.5g)

17

- ・牛肉と葱、ピーマンのカレー醤油炒め
- ・切干大根と干し柿の甘酢あえ
- ・くだもの

(エネルギー：631Kcal / たんぱく質：17.4g)

24

- ・酢豚
- ・菜花の辛子あえ
- ・くだもの

(エネルギー：692Kcal / たんぱく質：18.5g)



### 季節の変わり目は体調に注意！

春から少しずつ梅雨に近づき、気圧の変化が大きくなる時期です。気圧の変動は自律神経が乱れやすくなります。自律神経にはビタミンB6が含まれる鰯などの魚や必須アミノ酸のトリプトファンが含まれるチーズ等がオススメです。1日3食しっかり食べて夏に負けない体力作りを目指していきましょう。

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。

