



# ゆとりえキッチン 7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
1日(金)	<ul style="list-style-type: none"><li>・タンドリーチキン</li><li>・キャベツのレモン風味サラダ</li><li>・くだもの</li></ul>
8日(金)	<ul style="list-style-type: none"><li>・鰯のトマト甘酢ソース</li><li>・ほうれん草のマヨ炒め</li><li>・くだもの</li></ul>
15日(金)	<ul style="list-style-type: none"><li>・とうもろこしの塩麹ごはん</li><li>・蒸鶏の香味ソース</li><li>・生揚げの冷ややっこ</li><li>・くだもの</li></ul>
22日(金)	<ul style="list-style-type: none"><li>・豚肉と野菜の塩麹炒め</li><li>・かぶとカニカマの海苔マヨあえ</li><li>・くだもの</li></ul>
29日(金)	<ul style="list-style-type: none"><li>・鯖のねぎ味噌焼き</li><li>・かぶとお魚豆腐の煮物</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

**1**  
・ タンドリーチキン  
・ キャベツのレモン風味サラダ  
・ くだもの  
(エネルギー：577Kcal / たんぱく質：18g)

**8**  
・ 鰯のトマト甘酢ソース  
・ ほうれん草のマヨ炒め  
・ くだもの  
(エネルギー：587Kcal / たんぱく質：24g)

**15**  
・ とうもろこしの塩麹ごはん  
・ 蒸鶏の香味ソース  
・ 生揚げの冷ややっこ  
・ くだもの  
(エネルギー：521Kcal / たんぱく質：17g)

**22**  
・ 豚肉と野菜の塩麹炒め  
・ かぶとカニカマの海苔マヨあえ  
・ くだもの  
(エネルギー：592Kcal / たんぱく質：17g)

**29**  
・ 鰯のねぎ味噌焼き  
・ かぶとお魚豆腐の煮物  
・ くだもの  
(エネルギー：574Kcal / たんぱく質：20g)

⚠️ 食材の関係で内容が変更する場合がございます



**丑(う)のつく食べ物で夏も元気に!**  
7月23日は土用の丑の日です。実は「う」の字のつくものを食べると、夏やせしないと言い伝えられています。うなぎは勿論、梅干し、うどん、うり(きゅうり、スイカ)等が夏におすすめです。冷やしうどんに梅干しやきゅうり(瓜)の組み合わせは食欲が出ない時でもさっぱりとして食べやすいです。『う』がつく食べ物で今年の夏も乗り切りましょう。

**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

# ゆとりえ

作りたい  
フードロス

もったいない食堂



ちよび

## 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

\*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

