



ゆとりえキッチン 9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
2日(金)	<ul style="list-style-type: none">・カレイのムニエル海苔ソース・揚げ茄子のおかか醤油・くだもの
9日(金)	<ul style="list-style-type: none">・鶏肉の茸クリームソース・もやしと椎茸の胡麻和え・くだもの
16日(金)	<ul style="list-style-type: none">・青椒肉絲・春雨サラダ・くだもの
23日(金)	祝日(秋分の日)
30日(金)	<ul style="list-style-type: none">・鯖のねぎ味噌焼き・茄子とじゃが芋の和風あん・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)

◆**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

2

- ・かれいのムニエル海苔ソース
- ・揚げ茄子のおかか醤油
- ・くだもの

(エネルギー：334Kcal /たんぱく質：14g)

9

- ・鶏肉の茸クリームソース
- ・もやしと椎茸の胡麻あえ
- ・くだもの

(エネルギー：470Kcal /たんぱく質：22g)

16

- ・青椒肉絲
- ・春雨サラダ
- ・くだもの

(エネルギー：358Kcal /たんぱく質：7g)

23

祝日 (秋分の日)

30

- ・鱈のねぎ味噌焼き
- ・茄子とじゃが芋の和風あん
- ・くだもの

(エネルギー：455Kcal /たんぱく質：16g)

⚠️ 食材の関係で内容が変更する場合がございます



秋が旬のきのこ類は「食物繊維」が豊富な食材です。

お腹の調子を整え腸内環境の改善することで肥満や便秘の予防につながります。

茹でるビタミンが出てしまうのでスープなど汁ごといただくのがオススメです。

またカット後に一回冷凍してから使用すると旨みが増しておいしく食べることができます。

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

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

