



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



お肉系のサンプル



お魚系のサンプル

日付	献立
4日(金)	<ul style="list-style-type: none">ぶりの照り焼き大根と人参、海老すり身の梅煮くだもの
11日(金)	<ul style="list-style-type: none">鶏肉のアボカドソース白菜の柚子ドレサラダくだもの
18日(金)	<ul style="list-style-type: none">茸の炊き込みご飯鮭の粕漬焼きほうれん草と人参のピーナツ味噌くだもの
25日(金)	<ul style="list-style-type: none">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

★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

4

- ・ぶりの照り焼き
- ・大根と人参、海老すり身の梅煮
- ・くだもの

(エネルギー：492Kcal /たんぱく質：17g)

11

- ・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：606Kcal /たんぱく質：17g)

18

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

(エネルギー：494Kcal /たんぱく質：21g)

25

- ・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：518Kcal /たんぱく質：15g)



秋から冬へ移りかわるこの時期は、秋の食材と冬の食材を楽しめる時期です。

11月は白菜、ほうれん草などが旬です。これらの具材を鍋にしてさっと煮てポン酢で食べるのがオススメです。これを「常夜鍋」というそうです。

旬の食材は、うま味や栄養がたっぷり。寒い冬にむけて、おいしい食材を堪能しませんか。

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

