



ゆとりえキッチン 2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">揚げ玉と塩昆布入りご飯かじきのレモンだし醤油漬けほうれん草のクリームチーズあえくだもの
10日(金)	<ul style="list-style-type: none">生姜炊き込みご飯豚肉と白菜の中華風煮物茄子と素麺、ピーマンの味噌炒めくだもの
17日(金)	<ul style="list-style-type: none">豚肉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
24日(金)	<ul style="list-style-type: none">かれいのムニエル玉葱ソースほうれん草とカニカマの青海苔あえくだもの

★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

3

- ・揚げ玉と塩昆布入りご飯
- ・かじきのレモンだし醤油漬
- ・ほうれん草のクリームチーズあえ
- ・くだもの

(エネルギー：517Kcal /たんぱく質：23g)

10

- ・生姜炊き込みご飯
- ・豚肉と白菜の中華風煮物
- ・茄子と素麺、ピーマンの味噌炒め
- ・くだもの

(エネルギー：596Kcal /たんぱく質：15g)

17

- ・豚肉のカレー醤油炒め
- ・切干大根と干し柿の甘酢あえ
- ・くだもの

(エネルギー：596Kcal /たんぱく質：15g)

24

- ・かれいのムニエル玉葱ソース
- ・ほうれん草とカニカマの青海苔あえ
- ・くだもの

(エネルギー：547Kcal /たんぱく質：21g)

⚠ 食材の関係で内容が変更する場合がございます



ヒートショックに注意！

高齢になると血圧の変動や体温の変化によるヒートショックに注意が必要です。

ヒートショックを防ぐためには入浴前にコップ一杯の水分補給や脱衣室と浴室を暖かくしておく。入浴前と後のアルコールは控えることが大切です。

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

*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

