



ゆとりえキッチン 3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">のし鶏のトマトソースもやしのナムルくだもの
10日(金)	<ul style="list-style-type: none">大根ごはん豚肉の生姜焼き生揚げと舞茸のカレー煮くだもの
17日(金)	<ul style="list-style-type: none">鯖のちゃんちゃん焼きもやしのナムルくだもの
24日(金)	<ul style="list-style-type: none">しらすごはんの梅醤油かけ鯖の昆布茶焼きほうれん草とはんぺんの海苔浸しくだもの
31日(金)	<ul style="list-style-type: none">きんめのオイスターあんかけ春人参と新玉葱のサラダくだもの

★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

- ・のし鶏のトマトソース
- ・もやしのナムル
- ・くだもの

(エネルギー：551Kcal / たんぱく質：18g)

10

- ・大根ごはん
- ・豚肉の生姜焼き
- ・生揚げと舞茸のカレー煮
- ・くだもの

(エネルギー：580Kcal / たんぱく質：25g)

17

- ・鯖のちゃんちゃん焼き
- ・もやしのナムル
- ・くだもの

(エネルギー：505Kcal / たんぱく質：20g)

24

- ・しらすごはんの梅醤油かけ
- ・鯖の昆布茶焼き
- ・ほうれん草とはんぺんの海苔浸し
- ・くだもの

(エネルギー：524Kcal / たんぱく質：24g)

31

- ・きんめのオイスターあんかけ
- ・春人参と新玉葱のサラダ
- ・くだもの

(エネルギー：562Kcal / 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



食品ロスを減らしましょう！

食品ロスとは「本来食べられるのに捨てられる食品」のことです。

1人分のロス量は年間となり41kgで毎日お茶碗一杯分捨てているのと近いそうです。

買い物の際は手前取りすることや食べきれないものは冷凍保存で無駄を減らしましょう。

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

