



# 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



日付	献立
3日(金)	祝日(文化の日)
10日(金)	<ul style="list-style-type: none"><li>チキン南蛮風</li><li>白菜のゆずドレサラダ</li><li>くだもの</li></ul>
17日(金)	<ul style="list-style-type: none"><li>茸の炊き込みごはん</li><li>中華風白菜と豚肉の煮物</li><li>大根とブロッコリーの胡麻だれ</li><li>くだもの</li></ul>
24日(金)	<ul style="list-style-type: none"><li>かじきの蒲焼き風</li><li>白菜の塩昆布あえ</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

3

**祝日（文化の日）**

10

- ・チキン南蛮風
- ・白菜のゆずドレサラダ
- ・くだもの

（エネルギー：721Kcal / たんぱく質：28.4g）

17

- ・茸の炊き込みごはん
- ・中華風白菜と豚肉の煮物
- ・大根とブロッコリーの胡麻だれ
- ・くだもの

（エネルギー：614Kcal / たんぱく質：19.8g）

24

- ・かじきの蒲焼き風
- ・白菜の塩昆布あえ
- ・くだもの

（エネルギー：541Kcal / たんぱく質：23.4g）

⚠️ 食材の関係で内容が変更する場合がございます



風邪をひかない  
身体づくりをしましょう！  
体力や抵抗力が低下するとウイルスに感染しやすくなります。そこで

- ①十分な睡眠
- ②適度な運動
- ③栄養補給

がポイントです。特に食事ではたんぱく質、免疫を高めるビタミンCそしてウイルスの侵入を防ぐビタミンAが効果があるとされます。シチューなどの煮込み料理や鍋料理がおすすめです。

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



10食限定  
**200円**  
/個

写真は一例です

# ゆとりえもったいない食堂 ちょこっと応援弁当

毎週水曜日11時45～12時15分



申し込みはお電話  
0422-72-0311へ  
〆切：火曜17時まで



特別養護老人ホーム ゆとりえ  
住所：武蔵野市吉祥寺南町  
4-25-5

どなたでもご利用いただけます  
マイバック持参をお願いします。

