

# ゆとりえキッチン 12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
1日(金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鰯の南蛮漬け</li> <li>・もやしとハムのマヨ醤油あえ</li> <li>・くだもの</li> </ul>
8日(金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ひじきごはん</li> <li>・かじきのムニエル海苔ソース</li> <li>・もやしのナムル ・くだもの</li> </ul>
15日(金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・かれいの揚げ焼き甘酢ダレ</li> <li>・揚げ茄子と南瓜のあんかけ</li> <li>・くだもの</li> </ul>
22日(金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・のし鶏の中華だれ</li> <li>・人参とツナのサラダ</li> <li>・くだもの</li> </ul>

一年間のご利用ありがとうございました  
 くる年もよろしくお願ひ致します

新年の営業は **1月5日(金)** からとなります  
 皆様、よいお年をお迎えください

ゆとりえキッチン職員一同

★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

1

- ・ 鱈の南蛮漬け
- ・ もやしとハムのマヨ醤油あえ
- ・ くだもの

(エネルギー：558Kcal /たんぱく質：21.7g)

8

- ・ ひじきごはん
- ・ かじきのムニエル海苔ソース
- ・ もやしのナムル
- ・ くだもの

(エネルギー：491Kcal /たんぱく質：21.7g)

15

- ・ かれの揚げ焼き甘酢ダレ
- ・ 揚げ茄子と南瓜のあんかけ
- ・ くだもの

(エネルギー：584Kcal /たんぱく質：19.5g)

22

- ・ のし鶏の中華だれ
- ・ 人参とツナのサラダ
- ・ くだもの

(エネルギー：514Kcal /たんぱく質：16.0g)

今年一年のご利用ありがとうございました  
新年の営業は1月5日(金)からとなります

くる年もよろしくお願ひいたします  
皆様、良いお年をお迎えくださいませ

ゆとりえキッチン職員一同



⚠️ 食材の関係で内容が変更する場合がございます



～ウィルスに負けない生活を～

同じところで過ごしていても体力や抵抗力の低下でウィルスに感染しやすくなります。  
ウィルスに負けない身体づくりに大切なのは①睡眠②適度な運動③栄養補給です。  
栄養面ではたんぱく質、ビタミンC、ビタミンAが効果があるとされます。  
野菜と鶏肉のシチューや鍋料理がおすすめです。塩分摂り過ぎに気を付けながらお鍋の味は雑炊で召し上がってみてください。

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。

