



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
2日(金)	<ul style="list-style-type: none">揚げ玉と塩昆布入りごはんかじきのレモンだし醤油漬キャベツと生揚げの味噌炒めくだもの
9日(金)	<ul style="list-style-type: none">生姜炊き込みごはん豚肉と白菜の中華風煮物茄子とそうめんの味噌炒めくだもの
16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
23日(金)	天皇誕生日(祝日)

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

★食材の関係でメニューが変更する場合がございます



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

2

- ・揚げ玉と塩昆布入りごはん
- ・かじきのレモンだし醤油漬け
- ・キャベツと生揚げの味噌炒め
- ・くだもの

(エネルギー：583Kcal /たんぱく質：24.7g)

9

- ・生姜炊き込みごはん
- ・豚肉のと白菜の中華風煮物
- ・茄子とそうめんの味噌炒め
- ・くだもの

(エネルギー：601Kcal /たんぱく質：18.9g)

16

- ・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：626Kcal /たんぱく質：18.4g)

23

天皇誕生日（祝日）



2月の旬の食材

1年で最も冷え込むとされる2月は食べ物で内側から寒さに負けない身体づくりが大切です。冬が旬のぶりや金目鯛は身が締まり、脂がのって美味しくなります。特に寒ぶりはEPA・DHAが豊富に含まれているのでお刺身で食べるのがおすすめです。

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

⚠ 食材の関係で内容が変更する場合がございます



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。

