



# ゆとりえキッチン 4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
5日(金)	<ul style="list-style-type: none"><li>生姜炊き込みご飯</li><li>きんめと牛蒡のごま味噌煮</li><li>大根ときゅうりの浅漬け</li><li>くだもの</li></ul>
12日(金)	<ul style="list-style-type: none"><li>鶏肉のカレー甘酢炒め</li><li>キャベツのレモン風味サラダ</li><li>くだもの</li></ul>
19日(金)	<ul style="list-style-type: none"><li>鯖の金山寺みそ焼き</li><li>ブロッコリーともやしの辛子マヨ和え</li><li>くだもの</li></ul>
26日(金)	<ul style="list-style-type: none"><li>梅風味混ぜご飯</li><li>豚肉のガーリック醤油焼き</li><li>もやしとカニカマの和え物</li><li>フルーツイオンゼリー</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

5

- ・生姜炊き込みご飯
- ・きんめと牛蒡のごま味噌煮
- ・大根ときゅうりの浅漬け
- ・くだもの

(エネルギー：508Kcal / たんぱく質：19.6g)

12

- ・鶏肉のカレー甘酢炒め
- ・キャベツのレモン風味サラダ
- ・くだもの

(エネルギー：776Kcal / たんぱく質：18.3g)

19

- ・鯖の金山寺みそ焼き
- ・ブロッコリーともやしの辛子マヨ和え
- ・くだもの

(エネルギー：580Kcal / たんぱく質：23.6g)

26

- ・梅風味混ぜご飯
- ・豚肉のガーリック醤油焼き
- ・もやしとカニカマの和え物
- ・フルーツイオンゼリー

(エネルギー：591Kcal / たんぱく質：24.3g)

⚠ 食材の関係で内容が変更する場合がございます



### 花見の起源と旬の食材 🌸

花見は奈良時代から親しまれ、平安時代に梅から桜に変わったそうです。庶民に広がったのは江戸時代で、季節の食材を使った美味しい食事とお酒で春の訪れを祝っていたとのこと。季節の食材は栄養価はもちろん、甘みもありとってもおいしいです。野菜に「春・新」とつくものが春が旬の食材に多いので是非食べてみてください。

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。

