



ゆとりえキッチン 6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
7日(金)	<ul style="list-style-type: none">豚肉の生姜炒めほうれん草とカニカマの青のり和えくだもの
14日(金)	<ul style="list-style-type: none">鶏の梅照り焼きおろしかけ切干大根の甘酢あえくだもの
21日(金)	<ul style="list-style-type: none">生姜炊き込みごはんカレイの照り焼き茄子ともやしの辛子あえくだもの
28日(金)	<ul style="list-style-type: none">タンドリーチキン海老とブロッコリーの炒めものくだもの

★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

7

- ・豚肉の生姜炒め
- ・ほうれん草とカニカマの青のり和え
- ・くだもの

(エネルギー：608Kcal / たんぱく質：20.1g)

14

- ・鶏の梅照り焼きおろしかけ
- ・切干大根の甘酢あえ
- ・くだもの

(エネルギー：586Kcal / たんぱく質：27.5g)

21

- ・生姜炊き込みごはん
- ・カレーの照り焼き
- ・茄子ともやしの辛子あえ
- ・くだもの

(エネルギー：468Kcal / たんぱく質：20.4g)

28

- ・タンドリーチキン
- ・海老とブロッコリーの炒めもの
- ・くだもの

(エネルギー：617Kcal / たんぱく質：33.3g)



歯と口の健康習慣

6月4日は6(む)4(し)にちなんで歯と口の健康習慣となっています。大人が歯を失う原因の1位は歯周病です。歯周病が悪化することで糖尿病・メタボを悪化させるとわかっております。毎食後の歯磨きに加え、定期的に歯科検診を受けましょう。

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

⚠️ 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。

