



# ゆとりえキッチン 8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"><li>・鶏肉と根菜のバター醤油煮</li><li>・キャベツのオイスター炒め</li><li>・くだもの</li></ul>
9日(金)	<ul style="list-style-type: none"><li>・豚肉の南蛮漬け</li><li>・オクラのなめたけ和え</li><li>・くだもの</li></ul>
16日(金)	<ul style="list-style-type: none"><li>・とうもろこしごはん</li><li>・鶏の照り焼き梅じょうゆ</li><li>・大根の昆布茶あえ</li><li>・くだもの</li></ul>
23日(金)	<ul style="list-style-type: none"><li>・かじきのカレームニエル</li><li>・花野菜のトマト煮</li><li>・くだもの</li></ul>
30日(金)	<ul style="list-style-type: none"><li>・炊き込みごはん</li><li>・かれのいのみニエル海苔ソース</li><li>・揚げ茄子のおかか醤油</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

2

- ・豚肉と根菜のバター醤油煮
- ・キャベツのオイスター炒め
- ・くだもの

(エネルギー：609Kcal /たんぱく質：24.1g)

9

- ・豚肉の南蛮漬け
- ・オクラのなめたけ和え
- ・くだもの

(エネルギー：574Kcal /たんぱく質：24.2g)

16

- ・とうもろこしごはん
- ・鶏の照り焼き梅じょうゆ
- ・大根の昆布茶あえ
- ・くだもの

(エネルギー：540Kcal /たんぱく質：22.9g)

23

- ・かじきのカレームニエル
- ・花野菜のトマト煮
- ・くだもの

(エネルギー：598Kcal /たんぱく質：23.9g)

30

- ・炊き込みごはん
- ・かれのいのみニエル海苔ソース
- ・揚げ茄子のおかか醤油
- ・くだもの

(エネルギー：550Kcal /たんぱく質：25.3g)

⚠️ 食材の関係で内容が変更する場合がございます



### 夏バテにご注意

夏バテとは高温多湿の環境に体が適応できず起こる体調不良を指します。屋外とエアコンの効いた温度差により自律神経が乱れてしまいます。冷たい食べ物ばかりではなく酸味やスパイスを効かせた料理は食欲増進や代謝を上げる効果があります。

皆さんも夏バテには気を付け今年の夏も乗り切りましょう。

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



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。

