



ゆとりえキッチン 10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
4日(金)	<ul style="list-style-type: none">生姜炊き込みごはんかれいの煮付け茄子とじゃが芋の和風あんくだもの
11日(金)	<ul style="list-style-type: none">鶏肉と野菜のカレー炒め玉ねぎと生揚げの肉味噌のせくだもの
18日(金)	<ul style="list-style-type: none">きのこごはんのし鶏の甘辛あんかけブロッコリーともやしの辛子あえくだもの
25日(金)	<ul style="list-style-type: none">鱈のちゃんちゃん焼き風じゃが芋のバター醤油炒めくだもの

★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

4

- ・生姜炊き込みごはん
- ・かれのいの煮付け
- ・茄子とじゃが芋の和風あん
- ・くだもの

(エネルギー：511Kcal / たんぱく質：20.4g)

11

- ・鶏肉と野菜のカレー炒め
- ・玉ねぎと生揚げの肉味噌のせ
- ・くだもの

(エネルギー：716Kcal / たんぱく質：18.3g)

18

- ・きのこごはん
- ・のし鶏の甘辛あんかけ
- ・ブロッコリーともやしの辛子あえ
- ・くだもの

(エネルギー：517Kcal / たんぱく質：18.8g)

25

- ・鱈のちゃんちゃん焼き風
- ・じゃが芋のバター醤油炒め
- ・くだもの

(エネルギー：510Kcal / たんぱく質：19.6g)



毎日の生活に
運動を取り入れてみませんか？
10/14はスポーツの日です。
急に運動を始めるのはなかなか
難しいですが、一番身近な
ウォーキングは簡単でおすすめ
です。今よりも+10分歩くこ
とで少しずつ歩数を増やしなが
ら無理のない範囲で健康習慣を
身につけましょう。

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。

