



ゆとりえキッチン 11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
1日(金)	<ul style="list-style-type: none">鶏肉の香味バンバンジーもやしのナムルくだもの
8日(金)	<ul style="list-style-type: none">チキン南蛮風白菜の柚子ドレサラダくだもの
15日(金)	<ul style="list-style-type: none">茸の炊き込みごはん豚肉の生姜炒め大根とブロッコリーの胡麻だれくだもの
22日(金)	<ul style="list-style-type: none">かじきのかば焼き風白菜の塩昆布あえくだもの
29日(金)	<ul style="list-style-type: none">さつま芋ごはんきんめと葱、牛蒡の味噌煮ほうれん草としめじのお浸しくだもの

★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

1

- ・豚肉の香味バンバンジー
- ・もやしのナムル
- ・くだもの

(エネルギー：729Kcal / たんぱく質：17.2g)

8

- ・チキンの南蛮風
- ・白菜の柚子ドレサラダ
- ・くだもの

(エネルギー：711Kcal / たんぱく質：27.7g)

15

- ・茸の炊き込みごはん
- ・豚肉の生姜炒め
- ・大根とブロッコリーの胡麻だれ
- ・くだもの

(エネルギー：496Kcal / たんぱく質：18.2g)

22

- ・かじきのかば焼き風
- ・白菜の塩昆布あえ
- ・くだもの

(エネルギー：519Kcal / たんぱく質：25.5g)

29

- ・さつま芋ごはん
- ・きんめと葱、牛蒡の味噌煮
- ・ほうれん草としめじのお浸し
- ・くだもの

(エネルギー：458Kcal / たんぱく質：18.6g)

⚠️ 食材の関係で内容が変更する場合がございます



免疫力を高めましょう

これから寒さが強くなり体調が気になる季節ですね。

体温が1度下がると免疫力が30%落ちると言われています。

腸内細菌の働きをよくすることで免疫力を高めます。

ヨーグルト等の発酵食品や野菜等の食物繊維が腸内環境を改善します。毎日の食生活にも取り入れてみましょう。

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。

