

ゆとりえキッチン 12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

日付	献立
6日(金)	<ul style="list-style-type: none"> ・ひじきごはん ・かじきのムニエル海苔ソース ・もやしのナムル ・くだもの
13日(金)	<ul style="list-style-type: none"> ・揚げ玉と塩昆布入りごはん ・かれいと切り昆布の煮付け ・揚げ茄子と南瓜のあんかけ ・くだもの
20日(金)	<ul style="list-style-type: none"> ・のし鶏の中華あんかけ ・人参とツナのサラダ ・くだもの
27日(金)	<ul style="list-style-type: none"> ・鮭のムニエルレモンバターソース ・もやしの中華風和えもの ・くだもの



一年間のご利用ありがとうございました
 くる年もよろしくお祝い致します
 新年は **1月10日(金)** からの営業となります
 皆様、よいお年をお迎えください

ゆとりえキッチン職員一同

★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

6

- ・ひじきごはん
- ・かじきのムニエル海苔ソース
- ・もやしのナムル
- ・くだもの

(エネルギー：514Kcal / たんぱく質：21.7g)

13

- ・揚げ玉と塩昆布入りごはん
- ・かれいと切り昆布の煮付け
- ・揚げ茄子と南瓜のあんかけ
- ・くだもの

(エネルギー：535Kcal / たんぱく質：20.1g)

20

- ・のし鶏の中華あんかけ
- ・人参とツナのサラダ
- ・くだもの

(エネルギー：543Kcal / たんぱく質：16.1g)

27

- ・鮭のムニエルレモンバターソース
- ・もやしの中華風和えもの
- ・くだもの

(エネルギー：498Kcal / たんぱく質：19.0g)

今年一年のご利用ありがとうございました
新年は**1月10日(金)**からの営業となります

くる年もよろしくお願いたします
皆様、良いお年をお迎えください



ゆとりえキッチン職員一同

⚠️ 食材の関係で内容が変更する場合がございます



アルコールの付き合い方

適度な飲酒は心身ともに健康に導くと報告されています。しかし飲み過ぎは肝臓への負担、睡眠の質の低下などがあげられます。1日の適量はビールは500ml、日本酒は180mlまでです。チェイサーも忘れずに。年末年始で飲酒量が多くなる方もいるかと思いますが、適量で楽しい飲酒を心がけましょう。

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



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。

