

ゆとりえキッチン 2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"> ひじきご飯 豚肉の海苔の香炒め そばサラダ くだもの
14日(金)	<ul style="list-style-type: none"> きんめのしそ味噌焼き ひじきの胡麻サラダ くだもの
21日(金)	<ul style="list-style-type: none"> かれいのムニエル玉葱ソース ほうれん草とカニカマの青海苔あえ くだもの
28日(金)	<ul style="list-style-type: none"> 鱈の青しそ味噌マヨ焼き もやしとカニカマの和え物 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

- ・ひじきご飯
- ・豚肉の海苔の香炒め
- ・そばサラダ
- ・くだもの

(エネルギー：557Kcal / たんぱく質：18.0g)

14

- ・きんめのしそ味噌焼き
- ・ひじきの胡麻サラダ
- ・くだもの

(エネルギー：570Kcal / たんぱく質：19.2g)

21

- ・かれいのムニエル玉葱ソース
- ・ほうれん草とカニカマの青海苔委あえ
- ・くだもの

(エネルギー：535Kcal / たんぱく質：21.5g)

28

- ・鱈の青しそ味噌マヨ焼き
- ・もやしとカニカマの和え物
- ・くだもの

(エネルギー：516Kcal / たんぱく質：18.9g)



「ヒートショックに注意」

高齢になると血圧の変動や体温の変化によるヒートショックに注意が必要です。

ヒートショックを防ぐためには入浴前にコップ一杯の水分補給や脱衣室と浴室を暖かくしておく。入浴前と後のアルコールは控えることが大切です。

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
※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。

