



ゆとりえキッチン 5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
3日(金)	祝日(憲法記念日)
10日(金)	<ul style="list-style-type: none">・鰯の南蛮漬け・ほうれん草の胡麻あえ・くだもの
17日(金)	<ul style="list-style-type: none">・たけのこご飯・鶏肉と根菜のバター醤油煮・ブロッコリーともやしの辛子マヨあえ・くだもの
24日(金)	<ul style="list-style-type: none">・バターライス・茸入りポークストロガノフ・キャベツとささみのサラダ・くだもの
31日(金)	<ul style="list-style-type: none">・揚げ玉と塩昆布入りご飯・白身魚のフライ風タルタルソース・ほうれん草のかにコーン炒め・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

3

憲法記念日（祝日）

10

- ・ 鱻の南蛮漬け
- ・ ほうれん草の胡麻あえ
- ・ くだもの

（エネルギー：515Kcal / たんぱく質：21.0g）

17

- ・ たけのご飯
- ・ 鶏肉と根菜のバター醤油煮
- ・ ブロッコリーともやしの辛子マヨあえ
- ・ くだもの

（エネルギー：582Kcal / たんぱく質：24.7g）

24

- ・ バターライス
- ・ 茸入りポークストロガノフ
- ・ キャベツとささみのサラダ
- ・ くだもの

（エネルギー：637Kcal / たんぱく質：22.4g）

31

- ・ 揚げ玉と塩昆布入りご飯
- ・ 白身魚のフライ風タルタルソース
- ・ ほうれん草のかにコーン炒め
- ・ くだもの

（エネルギー：590Kcal / たんぱく質：22.0g）

⚠️ 食材の関係で内容が変更する場合がございます



健康のために毎日の小さな一歩を
新緑の季節になり今年こそは健康の
為何か実践してみましょう。
しかし急に運動は長続きできず、結
局やめてしまうかたが多いのではな
いでしょうか。
いきなり運動から始めるのではなく
日々の生活から取り入れてみましょ
う。かかと上げ下げ、大股歩き、買
い物の際はときどき遠回りをして向
かうなど。続けられる健康習慣が大
きな成果の近道になります。

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



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。

