

ゆうふる通信

2020年
9月号

vol.171

発行:ゆうふるtanaka

ゆうふる食堂秋の新メニュー

9月よりスタート!!

内容が変更となります!

ゆうふる御膳

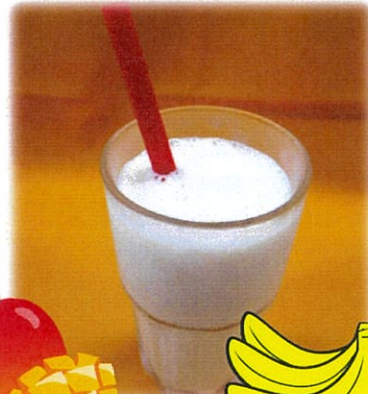
1,280円



海鮮丼

980円

(小盛り) 930円



ゆうふる特製

マンゴーとバナナの
ヨーグルトスムージー

400円



・栗ごはん
・揚出し豆腐
キノコあんかけ
季節の定食

700円

要予約

◇天ぷら盛合せ
4人前2,000円~

◇松茸ごはん



4人前1,600円

※3日前より事前予約が必要となります。

◇オードブル盛合せ
5人前・7種類2,500円(税込)
・イカゲソ唐揚げ・枝豆・鶏の唐揚げ
・スパニッシュオムレツ・エビチリ

フロントにて
ご予約承ります♪

テイクアウト新メニュー



ステーキ丼
1,200円



アメリカンドック
120円

スタッフおすすめ!



コロッケ単品
300円

売店オススメ商品

まだまだ暑い日が続きます。
冷たくておいしいフルーツで
涼みませんか?!

冷凍フルーツ

各1袋 370円

- ・とちおとめ・シャインマスカット
- ・ナガノパープル・フルーツミックスの4種類!



ゆうふるカントレーニング講座!

頑張ってるけどなかなか効果が出ない...
そんなあなた!!
食事方法をちょこっと変えてみませんか?

キーワードは

朝はしっかり! 昼も普通に! 夜は最小限!

- 朝... 1日の活動のスタート時間。
朝ごはんはしっかり食べよう!
- 昼... 朝ごはん同様しっかり食べて問題なし。
ただし、脂質の少ない主菜を多めに!
主食のご飯やパンは少なめに!
- 夜... 必要最低限のエネルギー摂取にとどめよう!
脂質の少ない物を取るように。
タンパク質が多いものを取ると効果的!

検温へご協力ください。
新型コロナウイルス等、感染症予防の為
フロントにて検温を実施しております。
みなさまのご協力をお願いします。



新型コロナウイルス等、感染症予防について

- * 手洗い・アルコール消毒・マスクの着用等、一人一人が予防を心がけましょう。
- * 会話をする際は距離をおくかマスク着用を。会話の飛沫でも感染は広がる恐れがあります。
- * 体調が悪い場合は来館をお控え頂きますようお願い申し上げます。



クラスター(集団感染)の原因となる3密、特に

- ・多数が集まる《密集》場所
- ・間近で会話や発声をする《密接》場面

は個々人の心がけでも十分減らすことができます。



次回休館日 9月9日(水)



千曲川温泉
ゆうふるtanaka

しなの鉄道田中駅前

☎0268-63-3715

営業時間/10:00~22:00

(定休日:毎月第2水曜日)

駐車場あり/160台

(ご利用者は8時間無料)

株式会社 信州東御市振興公社 yufuru@tomi-kosya.com

☆入浴券と電車賃がセット☆

しなの鉄道往復割引切符

- * お求めはお近くのしなの鉄道各駅にて。
購入は駅窓口が開いている時間帯に限りです。
切符は事前購入が出来ます。購入日から2日間有効。
- * JR区間からのご乗車の方は、JR区間の乗車券をお求めください。
田中駅にて『入浴券付しなの鉄道往復切符』へ変更出来ます。
- * 割引率は乗車券1割引・入浴料100円引となっております。

ゆうふるtanakaでは購入出来ませんので、あらかじめご了承くださいませ。

