



●当日の献立より選べるランチです。好きなお料理をどうぞ！
●主食は白米を中心に、汁物はメイン料理に合わせてお出します。

月

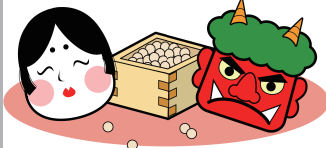
火

水

木

金

土



選べるドリンク
(3時のおやつ時)

- コーヒー
- 紅茶
- ココア
- ミルク
- カフェオレ
- リンゴジュース
- オレンジジュース
- 水耕野菜ジュース



※3時のおやつは
ご希望者のみです。
※昼食のデザートは
季節の果物中心に
お出します。
※献立は材料の関係で
変更する事があります。



1

- A** 豚角煮 236kcal
B 鮭のホイル焼き 217kcal
海老蒸し餃子 27.5kcal
切干し大根煮 21.3kcal
カニかまと胡麻の酢の物 23kcal
根菜のとろとろグラタン 27kcal
水耕野菜のサラダ+α

3

節分ランチ

- 恵方巻き** 112.5kcal
五目豆 28.6kcal
玉子焼き 41.3kcal
法蓮草の胡麻和え 12kcal
イワシの蒲焼き 48kcal
水耕野菜のサラダ+α

4

- A** チキンとなすの揚げ煮 162kcal
B カジキの照り焼き 121kcal
厚揚げの煮物 32.8kcal
穴子と胡瓜の酢の物 31kcal
焼売 31.2kcal
ブロッコリーの梅マヨ和え 35kcal
水耕野菜のサラダ+α

5

ワンプレート

- A** 野菜の肉巻き 184kcal
B カレイの唐揚げ 151kcal
甘辛じゃがバター 21kcal
根菜の煮物 28.8kcal
なすの味噌炒め 24.8kcal
豆腐のチリソース 23kcal
水耕野菜のサラダ+α

6

- A** 牛肉と里芋の味噌炒め 159kcal
B 鯖の味噌煮 135kcal
インゲンの岩海苔和え 28.1kcal
ちくわの磯辺揚げ 32kcal
かぼちゃのグラタン 39.1kcal
おから煮 22kcal
水耕野菜のサラダ+α

7

- A** はりはり豚鍋 118kcal
B ねぎま鍋 124kcal
インゲンとささ身の胡麻ダレ和え 30.1kcal
厚揚げと小松菜の炒め物 27kcal
ツナのポテマヨ焼き 33kcal
豆腐とキノコの玉子とじ 30kcal
水耕野菜のサラダ+α

8

- A** チキンのトマト煮 164kcal
B 鱈の西京焼き 148kcal
高野豆腐煮 28kcal
金平ごぼう 26.4kcal
小松菜のお浸し 26.8kcal
ふくさ玉子 30.8kcal
水耕野菜のサラダ+α

10

- A** 鶏の酢豚風 208kcal
B むつの照り焼き 157kcal
白菜とベーコンの塩バター蒸し 26.2kcal
カボチャのそぼろ煮 32kcal
マカロニグラタン 41.8kcal
法蓮草のおかか和え 25.7kcal
水耕野菜のサラダ+α

11 建国記念日

- A** ポテトコロケ 199kcal
B ぶり大根 106kcal
金平れんこん 25.6kcal
インゲンの胡麻和え 20kcal
さつま揚げの玉子とじ 26kcal
長芋田楽 25.9kcal
水耕野菜のサラダ+α

12

- A** 豚肉の味噌チーズ焼き 161kcal
B さわらの西京焼き 153kcal
甘辛揚げごぼう 31.3kcal
信田巻き 37kcal
里芋の明太バター炒め 28kcal
大学芋 36.9kcal
水耕野菜のサラダ+α

13

- A** カレーライス 243kcal
B ハヤシライス 220kcal
ブロッコリーとベーコンのチーズ焼き 30kcal
法蓮草のなめたけ和え 19.8kcal
切り干しツナマヨ 23.2kcal
ミートボールのトマト煮 29.3kcal
水耕野菜のサラダ+α

14

- A** 肉豆腐 192.6kcal
B アジフライ 200.4kcal
ラタトゥユ 18.9kcal
じゃがバター 20kcal
焼きビーフン 36.8kcal
白菜のクリーム煮 28kcal
水耕野菜のサラダ+α

15

ワンプレート

- A** ポークピカタ 171kcal
B 赤魚煮付け 162kcal
カボチャとベーコンのグラタン 39.1kcal
春巻き 36.5kcal
厚揚げの煮物 26.3kcal
小松菜のじゃこ和え 18kcal
水耕野菜のサラダ+α

17

- A** 麻婆豆腐 136kcal
B カレイの香草パン粉焼き 147kcal
切り干し大根 21.3kcal
揚げ茄子の金山寺味噌和え 15.1kcal
フーチャンプルー 35kcal
ふるふき大根 22kcal
水耕野菜のサラダ+α

18

- A** 豚肉と大根の煮物 153kcal
B 鯖塩焼き 148kcal
もやしのチャプチェ風 28kcal
キノコの白和え 30.2kcal
海老蒸し餃子 27.5kcal
かみなりこんにやく 17.3kcal
水耕野菜のサラダ+α

19

- A** 茄子とベーコンのトマトスパ 197kcal
B 焼きうどん 189kcal
厚揚げと小松菜の生姜醤油 28.3kcal
がんもの煮物 38.6kcal
ワカメと胡瓜の酢の物 13.3kcal
じゃこポテト炒め 39.9kcal
水耕野菜のサラダ+α

20

ワンプレート

- A** 塩ちゃんこ 124kcal
B 石狩鍋 182kcal
揚げなすの香味ダレ 28kcal
玉子焼き 41.3kcal
牛肉の時雨煮 31.9kcal
法蓮草とかにかマのお浸し 28.1kcal
水耕野菜のサラダ+α

21

- A** 焼肉 286kcal
B 白身魚のトマトチーズ焼き 182kcal
もやしのナムル 23kcal
大根とちくわの煮物 18kcal
里芋のバター醤油和え 24kcal
もずくと長芋のたたき 16.8kcal
水耕野菜のサラダ+α

22

- A** 鶏の唐揚げ 190kcal
B 鮭のムニエル 141kcal
ひじきの煮物 15kcal
ちくわとピーマンのチャンプル 38kcal
人参と小松菜のぬた 24kcal
インゲンの胡麻和え 28.7kcal
水耕野菜のサラダ+α

24

- A** 豚肉の生姜焼き 168kcal
B マグロの唐揚げ 127kcal
大根とかにかマの卵煮 33kcal
白菜とツナのレモンマヨ和え 31kcal
はんぺんのバター焼き 22kcal
とうもろこしのマヨ焼き 24kcal
水耕野菜のサラダ+α

25

ワンプレート

- A** ミートドリア 111kcal
B シーフードピラフ 104kcal
ささ身のねぎ胡麻ダレ和え 30kcal
五目豆 28.6kcal
ジャーマンポテト 38.1kcal
オニオンスープ 21kcal
水耕野菜のサラダ+α

26

- A** 鶏肉の蒲焼き 116kcal
B 赤魚のブイヤベース風 101kcal
豆腐の揚げもち 25kcal
金平ごぼう 36.4kcal
ひじきの白和え 15kcal
人参と白滝の炒め物 19kcal
水耕野菜のサラダ+α

27

- A** ハンバーグ 168kcal
B ぶりの照り焼き 134kcal
法蓮草とちくわの胡麻和え 18.9kcal
もやし炒め 21kcal
高野豆腐煮 28kcal
じゃが芋の味噌がらめ 24kcal
水耕野菜のサラダ+α

28

- A** スパイシートマトチキン 164kcal
B 鱈の味噌煮 135kcal
なすとピーマンのじゃこ胡麻炒め 20kcal
小松菜と厚揚げの煮物 25kcal
大根のベーコン醤油和え 23kcal
豆腐田楽 21kcal
水耕野菜のサラダ+α



●[ワンプレート]の日は
バイキングスタイルで
好きなお料理を
選んでいただけます。