



●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



1

**A** 牛肉と筍のオイスターソース炒め 93kcal  
**B** 鮭のムニエル 141kcal  
おから煮 22kcal  
ほうれん草のおかか和え 19.8kcal  
とうもろこしのマヨ焼き 24kcal  
もやし炒め 23kcal  
水耕野菜のサラダ+α

2 お花見ランチ

**いなり寿司** 193kcal  
玉子焼き 41.3kcal  
チキン八幡巻き 37.9kcal  
さわらの山椒焼き 41kcal  
筍とふきの煮物 14kcal  
水耕野菜のサラダ+α

3

**A** 油淋鶏(ユウリンチー) 135kcal  
**B** 鯖味噌煮 135kcal  
いんげん胡麻和え 20kcal  
厚揚げの煮物 263kcal  
海老蒸し餃子 27.5kcal  
なす炒め 24.8kcal  
水耕野菜のサラダ+α

4 ワンプレート

**A** カツ丼 220kcal  
**B** イワシの蒲焼き丼 174kcal  
ひじきの煮物 15kcal  
ジャーマンポテト 23kcal  
菜の花のおかか和え 19.8kcal  
水耕野菜のサラダ+α

5

**A** 牛肉の味噌焼き 91kcal  
**B** さわらの中華蒸し 98kcal  
人参のバター醤油炒め 19kcal  
かぼちゃの煮物 27kcal  
餃子 31kcal  
玉子豆腐 20kcal  
水耕野菜のサラダ+α

7 バイキング

**A** チキンのトマト煮 124kcal  
**B** シラスのかき揚げ 118kcal  
切り干し大根 21.3kcal  
しゅうまい 28.9kcal  
じゃが芋の粒マスタード炒め 23kcal  
水耕野菜のサラダ+α

8

**A** 回鍋肉(ホイコーロー) 111kcal  
**B** 鯖の竜田揚げ 99kcal  
がんもの煮物 26.3kcal  
かみなりこんにやく 17.3kcal  
明太じゃがバター 24kcal  
竹輪とピーマンのチャンプルー 32kcal  
水耕野菜のサラダ+α

9

**A** 肉豆腐 132kcal  
**B** 海老マヨ 115kcal  
小松菜のお浸し 18kcal  
餃子 31kcal  
なすの肉味噌炒め 26.1kcal  
切り干しツナマヨ和え 23.2kcal  
水耕野菜のサラダ+α

10 お弁当ランチ

**鶏飯** 112kcal  
玉子焼き 41.3kcal  
海老フライ 32kcal  
根菜の煮物 23.8kcal  
肉団子 21kcal  
水耕野菜のサラダ+α

11

**A** 鶏肉のヨーグルト焼き 116kcal  
**B** 赤魚の煮付け 103kcal  
高野豆腐煮 28kcal  
ほうれん草の胡麻和え 19.8kcal  
ちくわの磯辺揚げ 41.8kcal  
金平ごぼう 26.4kcal  
水耕野菜のサラダ+α

12

**A** 豚肉しょうが焼き 128kcal  
**B** アジの南蛮漬け 90kcal  
ふきの土佐煮 14kcal  
トマトの玉子炒め 28.3kcal  
なすのミートグラタン 25.1kcal  
キャベツの塩昆布和え 24kcal  
水耕野菜のサラダ+α

14

**A** 豚肉の柔らかワイン煮 118kcal  
**B** 鱈のマスタードパン粉焼き 143kcal  
厚揚げの煮物 26.3kcal  
甘辛揚げごぼう 29.1kcal  
ブロッコリーの梅マヨ和え 31kcal  
玉子豆腐 20kcal  
水耕野菜のサラダ+α

15

**A** チキンステーキ 99kcal  
**B** カレイの煮付け 109kcal  
ふくさ玉子 30.8kcal  
海老蒸し餃子 27.5kcal  
五目豆 28.6kcal  
揚げ茄子の金山寺味噌和え 19.3kcal  
水耕野菜のサラダ+α

16 ワンプレート

**A** うどん 155kcal  
**B** そば 156kcal  
選べる具材(山菜、揚げなど)  
切り干し大根 21.3kcal  
ほうれん草のおかか和え 19.8kcal  
明太じゃがバター 24kcal  
水耕野菜のサラダ+α

17

**A** 酢豚 132kcal  
**B** むつの照り焼き 138kcal  
イカとワカメのめた和え 19.8kcal  
がんもの煮物 26.3kcal  
シュウマイ 28.9kcal  
金平ごぼう 26kcal  
水耕野菜のサラダ+α

18

**A** 牛肉の味噌煮 91kcal  
**B** サバの塩焼き 74kcal  
根菜の煮物 23.8kcal  
とうもろこしのマヨ焼き 24kcal  
ソーセージチャンプルー 36kcal  
キノコの白和え 26kcal  
水耕野菜のサラダ+α

19

**A** チキンの照り煮 109kcal  
**B** 鮭の西京焼き 83kcal  
ひじきの煮物 15kcal  
切り干しのツナマヨ和え 23.2kcal  
胡麻豆腐 21kcal  
揚げ出し茄子 21kcal  
水耕野菜のサラダ+α

21

**A** かぼちゃの肉巻きフライ 127kcal  
**B** 鯛の若竹煮 107kcal  
おから煮 22kcal  
マカロニグラタン 31kcal  
南瓜の白和え粒マスタード風味 25kcal  
小松菜のじゃこ炒め 24kcal  
水耕野菜のサラダ+α

22

**A** 牛肉と長芋の味噌炒め 96kcal  
**B** カジキの照り焼き 121kcal  
ほうれん草の胡麻和え 19.8kcal  
じゃが芋のそぼろ煮 26kcal  
ちくわの磯辺揚げ 32kcal  
インゲンの明太子炒め 30kcal  
水耕野菜のサラダ+α

23

**A** チキン南蛮 190kcal  
**B** さわらの磯辺揚げ 83kcal  
かぼちゃの煮物 27kcal  
玉子豆腐 20kcal  
もやしのチャブチェ風 21kcal  
竹の子のめた和え 15kcal  
水耕野菜のサラダ+α

24 ワンプレート

**A** カレーライス 243kcal  
**B** ハヤシライス 220kcal  
ジャーマンポテト 23kcal  
ラタトゥユ 18.9kcal  
ほうれん草のキッシュ 30kcal  
水耕野菜のサラダ+α

25

**A** 豚肉のトマト煮 128kcal  
**B** 鮭とシメジのマヨ和え 148kcal  
しゅうまい 28.9kcal  
五目豆 28.6kcal  
なす炒め 24.8kcal  
ポテトグラタン 29kcal  
水耕野菜のサラダ+α

26 バイキング

**A** ポテトコロケ 110kcal  
**B** 鱈のカレームニエル 141kcal  
玉子焼き 41.3kcal  
小松菜のお浸し 22.3kcal  
金平ごぼう 26.4kcal  
水耕野菜のサラダ+α

28

**A** 麻婆豆腐 136kcal  
**B** 鮭のフライパンチーズ蒸し 149kcal  
根菜の煮物 23.8kcal  
ふくさ玉子 30.8kcal  
ジャーマンポテト 23kcal  
ごま豆腐 21kcal  
水耕野菜のサラダ+α

29 昭和の日 バイキング

**A** チキンとアスパラのカレーマヨ焼き 119kcal  
**B** 揚げ鯖のおろし煮 138kcal  
高野豆腐煮 28kcal  
ブロッコリーの塩昆布和え 28kcal  
金平れんこん 26kcal  
水耕野菜のサラダ+α

30

**A** 豚角煮 128kcal  
**B** カジキとピーマンのケチャップ炒め 131kcal  
もずくと長芋のたたき 16kcal  
ひじきの煮物 15kcal  
とうもろこしのマヨ焼き 24kcal  
揚げ出し茄子 21kcal  
水耕野菜のサラダ+α

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。



バイキングの日は  
好きなお料理を  
ご自分で取って頂けます!