



- 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
<p>1</p> <p>A 八宝菜 B 鮭のタルタルソース焼き</p> <p>青菜炒め 厚揚げと大根の煮物 イカとあさりのぬた和え 海老餃子 水耕野菜のサラダ</p>	<p>2</p> <p>A 鶏の唐揚げ B 舌平目の煮付け</p> <p>ブロッコリーの梅マヨソース 長芋の白煮 胡麻豆腐 ちくわの磯辺揚げ 水耕野菜のサラダ</p>	<p>3</p> <p>A 豆腐ハンバーグ B サバの味噌煮</p> <p>もやし炒め ジャーマンポテト 切干大根煮 青菜のなめたけ和え 水耕野菜のサラダ</p>	<p>4</p> <p>A 玉葱と豚肉の炒め物 B ブリの照り焼き</p> <p>さつまいもの甘煮 キャベツのチーズ焼き インゲンの胡麻和え 茄子の甘酢和え 水耕野菜のサラダ</p>	<p>5</p> <p>A 肉団子のおんかけ B 海老のマスタードクリーム</p> <p>玉子焼き ひじき煮 さつまいもの大学芋焼き 青菜の煮浸し 水耕野菜のサラダ</p>	<p>6</p> <p>A 鶏肉と大根の煮物 B 鮭のみぞれ煮</p> <p>蓮根とパプリカの彩り金平 厚揚げの味噌炒め 人参の明太子和え 天心 水耕野菜のサラダ</p>
<p>8 ワンプレート</p> <p>A カレーライス B シーフードシチュー</p> <p>ミニ海老フライ ソーセージチャンプルー ささげ豆の胡麻和え マッシュパンブキン 水耕野菜のサラダ</p>	<p>9</p> <p>A 豚角煮 B サワラの西京焼き</p> <p>もやしとひき肉の炒め物 冬瓜と海老のくず煮 もずく酢 揚げ出し茄子 水耕野菜のサラダ</p>	<p>10</p> <p>A 麻婆豆腐(甘口) B 鮭のゴマ味噌マヨネーズ焼き</p> <p>きんぴらごぼう ワカメと胡瓜の酢の物 天心 じゃが芋のカレーソテー 水耕野菜のサラダ</p>	<p>11</p> <p>A 豚肉の味噌バター焼き B アジの南蛮漬け</p> <p>青菜のベーコンソテー ポークビーンズ 甘辛ごぼう オクラのしらす和え 水耕野菜のサラダ</p>	<p>12</p> <p>A チキンソテー B サバの塩焼き</p> <p>出し巻き玉子 ひじきの白和え 南瓜の煮物 ナスのチーズ焼き 水耕野菜のサラダ</p>	<p>13</p> <p>A ロールキャベツ B アジのとろろかけ</p> <p>茄子の和え物 厚揚げのそぼろ煮 大学芋 ソーセージのトマト煮 水耕野菜のサラダ</p>
<p>15 敬老の日</p> <p>A 豚肉のパン粉焼き B 太刀魚の塩焼き</p> <p>さつまいもの甘煮 青菜とベーコンのソテー 切干ツナマヨ 高野豆腐煮 水耕野菜のサラダ</p>	<p>16</p> <p>A 豚肉の味噌炒め B アジのカレームニエル</p> <p>インゲンとはんぺんの炒め物 玉子豆腐 アナゴと胡瓜の酢の物 葉野菜とベーコンの蒸し物 水耕野菜のサラダ</p>	<p>17</p> <p>A バンバンジー B マグロカツ</p> <p>ちくわとピーマンのチャンプルー 天心 玉葱と青菜のポン酢和え 大根のそぼろ煮 水耕野菜のサラダ</p>	<p>18</p> <p>A つくねの甘辛煮 B 白身魚の塩焼き</p> <p>人参しりしり 出し巻き玉子 金平ごぼう ピーマンのナムル 水耕野菜のサラダ</p>	<p>19</p> <p>A 茄子と豚肉の重ね蒸し B カレイの味噌チーズ焼き</p> <p>もずく酢 がんもの煮付け アスパラベーコン ピーマンのじゃこ胡麻炒め 水耕野菜のサラダ</p>	<p>20</p> <p>A いなり寿司 B ちらし寿司</p> <p>蒸しカボチャのおんかけ もやしの胡麻和え 青菜とハムの炒め物 ひじきの煮物 水耕野菜のサラダ</p>
<p>22</p> <p>A チキンの照り焼き B 海老マヨ</p> <p>厚揚げの肉ねぎ味噌焼き 野菜のトマト煮 さつまいもの胡麻ごし ブロッコリーの洋風ナムル 水耕野菜のサラダ</p>	<p>23 秋分の日</p> <p>A 豚肉とインゲンの塩炒め B お魚と豆腐のハンバーグ</p> <p>茄子の味噌炒め 白身魚のしそ揚げ 蓮根の胡麻和え 厚揚げの煮物 水耕野菜のサラダ</p>	<p>24</p> <p>A 野菜たっぷりメンチカツ B 舌平目の煮付け</p> <p>明太じゃがバター 天心 きのこのおろし和え 葉野菜と油揚げの煮物 水耕野菜のサラダ</p>	<p>25</p> <p>A スパニッシュオムレツ B 鮭の香草パン粉焼き</p> <p>春雨の酢の物 カボチャのおかか和え 五目豆 青菜の胡麻和え 水耕野菜のサラダ</p>	<p>26</p> <p>A 豚しゃぶのサラダ風 B サーモンのクリーム煮</p> <p>ミートボールのトマト煮 キャベツのじゃこ炒め 金平ごぼう もやしの炒め物 水耕野菜のサラダ</p>	<p>27</p> <p>A 鶏のから揚げ B 白身魚の蒲焼き</p> <p>レンコンのピリ辛煮 ジャーマンポテト 玉子焼き 切干大根煮 水耕野菜のサラダ</p>
<p>29</p> <p>A 豚肉の柳川風 B アジの甘酢たれ</p> <p>じゃが芋の粒マスタード炒め 明太子パスタ 青菜の煮浸し 天心 水耕野菜のサラダ</p>	<p>30</p> <p>A ハンバーグ B 舌平目の煮付け</p> <p>胡麻豆腐 がんもの煮付け インゲンの胡麻和え 金平ごぼう 水耕野菜のサラダ</p>	<p></p> <p>好きなお料理を ご自分で選んで頂けます！</p>	<p>選べるドリンク (3時のおやつ時)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● コーヒー ● 紅茶 ● ココア ● ミルク ● カフェオレ ● リンゴジュース ● 水耕野菜ジュース <p></p>	<p>※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。</p> <p></p>	