



●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。

月	火	水	木	金	土
---	---	---	---	---	---

<p>2</p> <p>A 豚ロースカツ B 鮭のチャンチャン焼き</p> <p>海老蒸し餃子 切干し大根煮 カニかまとキュウリの酢の物 野菜のクリーム煮 水耕野菜のサラダ</p>	<p>3 ワンプレート</p> <p>節分ランチ 恵方巻き</p> <p>五目豆 ミートボールの中華煮 インゲンの胡麻和え イワシの蒲焼き 水耕野菜のサラダ</p>	<p>4</p> <p>A チキンと茄子のトマト煮 B 白身魚の照り焼き</p> <p>厚揚げの煮物 ホウレン草と玉子の炒め物 焼売 ブロッコリーの梅マヨ和え 水耕野菜のサラダ</p>	<p>5</p> <p>A 鶏の唐揚げ&野菜の肉巻き B カレイの煮付け</p> <p>じゃが芋のカレー炒め 根菜の煮物 なすの味噌和え おから煮 水耕野菜のサラダ</p>	<p>6</p> <p>A 牛肉と里芋の味噌炒め B サバの旨煮</p> <p>インゲンの岩海苔和え ちくわの天ぷら かぼちゃのグラタン なめ茸豆腐 水耕野菜のサラダ</p>	<p>7</p> <p>A 豚の生姜焼き B 鮭のムニエル</p> <p>キュウリとささ身の胡麻ダレ和え 厚揚げと小松菜の味噌炒め ポテトのツナマヨ焼き 豆腐とキノコの玉子とじ 水耕野菜のサラダ</p>
<p>9</p> <p>A チキンカツ B タラの西京焼き</p> <p>高野豆腐煮 金平ごぼう 小松菜のお浸し ふくさ玉子の柚子味噌和え 水耕野菜のサラダ</p>	<p>10</p> <p>A 酢鶏 B 白身魚の照り焼き</p> <p>白菜とベーコンの炒め カボチャ煮 マカロニグラタン 法蓮草のおかか和え 水耕野菜のサラダ</p>	<p>11 建国記念日 ワンプレート</p> <p>A メンチカツ B ぶり大根</p> <p>金平れんこん インゲンの胡麻和え さつま揚げの玉子とじ 長芋田楽 水耕野菜のサラダ</p>	<p>12</p> <p>A 豚肉の味噌チーズ焼き B さわらの西京焼き</p> <p>甘辛揚げごぼう 白菜のクリーム煮 ナポリタン 大学芋 水耕野菜のサラダ</p>	<p>13 ワンプレート</p> <p>フレンチ料理の日 (お楽しみ料理)</p> <p>メイン料理は「肉」か「魚」 が選べます</p>	<p>14</p> <p>A 豚肉と野菜のオイスター炒め B 鮭のクリーム煮</p> <p>なすとピーマンのじゃこ胡麻炒め 法蓮草とちくわの胡麻和え 大根とソーセージの炒め煮 豆腐田楽 水耕野菜のサラダ</p>
<p>16</p> <p>A 肉豆腐 B 白身魚のフライ</p> <p>カボチャのマヨ和え 春巻き 厚揚げの煮物 青菜炒め 水耕野菜のサラダ</p>	<p>17</p> <p>A 麻婆豆腐 B 白身魚の煮物</p> <p>切り干し大根 揚げ茄子の味噌和え フーチャンブルー ひじき煮 水耕野菜のサラダ</p>	<p>18</p> <p>A 照り焼きハンバーグ B 鮭の柚子味噌焼き</p> <p>野菜コロッケ がんもの煮物 ワカメと胡瓜の酢の物 じゃこポテト炒め 水耕野菜のサラダ</p>	<p>19 ワンプレート</p> <p>イタリア料理の日 (お楽しみ料理)</p> <p>メイン料理は「肉」か「魚」 が選べます</p>	<p>20</p> <p>A ポークチャップ B 白身魚の南蛮漬け</p> <p>揚げなすの香味ダレ 玉子焼き ビーフソテー 法蓮草とかにかマのお浸し 水耕野菜のサラダ</p>	<p>21</p> <p>A 焼肉 B 白身魚のトマトチーズ焼き</p> <p>もやしナムル 大根とちくわの煮物 里芋のバター醤油和え もずくと長芋のたたき 水耕野菜のサラダ</p>
<p>23</p> <p>A 鶏の唐揚げ B 鮭のムニエル</p> <p>ひじきの煮物 ちくわとピーマンのチャンプル 人参と小松菜のめた インゲンの胡麻和え 水耕野菜のサラダ</p>	<p>24</p> <p>A 豚肉の生姜焼き B 白身魚の唐揚げ</p> <p>大根とかにかマのあんかけ 白菜とツナの煮物 はんぺんのバター焼き とうもろこしのマヨ焼き 水耕野菜のサラダ</p>	<p>25</p> <p>A 鶏肉の蒲焼き B 赤魚の煮付け</p> <p>ささ身のねぎ胡麻ダレ和え 五目豆 金平ごぼう ひじきの白和え 水耕野菜のサラダ</p>	<p>26</p> <p>A 豚肉と大根の煮物 B サバの塩焼き</p> <p>青菜炒め ハンペンのみぞれ和え 海老蒸し餃子 五目豆 水耕野菜のサラダ</p>	<p>27</p> <p>A 鶏の西京焼き B ブリの照り焼き</p> <p>小松菜と厚揚げの煮物 もやし炒め 高野豆腐煮 ポテトサラダ 水耕野菜のサラダ</p>	<p>28 ワンプレート</p> <p>A ハヤシライス B シーフードカレーライス</p> <p>ブロッコリーとベーコンのチーズ焼き 法蓮草のなめたけ和え 切り干しツナマヨ 野菜のフリット 水耕野菜のサラダ</p>



- 3時のおやつ(時) 選べるドリンク
- 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



※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
お出しします。
※献立は材料の関係で
変更する事があります。



ランチメニューを
詰めて
持ち帰り弁当も
できます。
(夕方お送り時にお渡し)