



- 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。
- 「お味噌汁」「お吸い物」が選べます。

月	火	水	木	金	土
<p>ランチメニューを 詰めて <b>持ち帰り弁当</b>も できます。 (夕方お送り時にお渡し)</p>		<p>(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 ● 水耕野菜ジュース</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 お出しします。 ※献立は材料の関係で 変更する事があります。</p>	<p><b>1</b> A 鶏肉とキャベツの甘酢炒め B アジの照り焼き</p> <p>厚揚げの煮物 ナスとひき肉の炒め物 ベーコンと法蓮草のソテー じゃが芋の粒マスタード炒め 水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>2</b> A ハンバーグ B ムツのバター醤油焼き</p> <p>ソーセージチャンブル スナップエンドウとツナのサラダ 鶏とキュウリの中華和え スパニッシュオムレツ 水耕野菜のサラダ</p>	
<p><b>4</b> みどりの日 A 鶏肉の照り煮 B サバの味噌漬け焼き</p> <p>玉子豆腐 ひじきの煮物 クレソンと新じゃがのサラダ インゲンの胡麻和え 水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>5</b> 子供の日 <b>ワンプレート</b> 押し寿司</p> <p>胡瓜とワカメの酢の物 筑前煮 野菜の天麩羅 サワラの西京焼き 水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>6</b> 振替休日 A 肉団子の甘酢あん B 赤魚煮付け</p> <p>ふくさ玉子 五目豆 チンゲン菜と卵の炒め物 肉じゃが 水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>7</b> A 豚肉の生姜焼き B 白身魚フライ</p> <p>金平ごぼう アスパラとささ身のゴマ和え ビーフソテー なめ苺おろし 水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>8</b> <b>ワンプレート</b> 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><b>9</b> A 酢豚 B サワラの照り焼き</p> <p>餃子 うどの酢味噌和え 甘辛揚げごぼう 中華春雨 水耕野菜のサラダ</p>
<p><b>11</b> A 豚肉しょうが焼き B ムツの煮付け</p> <p>玉子焼き がんもの煮物 小松菜のお浸し きのこの白和え 水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>12</b> A チキンステーキ B 鮭の菜種焼き</p> <p>かぼちゃのグラタン 人参バター醤油炒め シュウマイ 玉子焼き 水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>13</b> A アスパラと牛肉のオイスター炒め B 筍とサワラの煮物</p> <p>もずくとたたき長芋 高野豆腐煮 そら豆と新玉ねぎのサラダ 揚げ茄子の味噌和え 水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>14</b> A 茹で豚のねぎ醤油 B 白身魚の香草焼き</p> <p>厚揚げの煮物 切り干しツナマヨ 小松菜のなめ苺和え ソーセージと茄子のチーズ焼き 水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>15</b> A 鶏のトマト煮 B サバの味噌煮</p> <p>ポークビーンズ きのこの白和え 切り干し大根煮 春雨の酢の物 水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>16</b> <b>ワンプレート</b> A 豚丼 B 鮭の三色丼</p> <p>ひじき煮 ほうれん草のゴマ和え ナスの中華煮 人参しりしり 水耕野菜のサラダ</p>
<p><b>18</b> A ミートローフ B イワシの蒲焼き</p> <p>ゴマだれ豆腐 はんぺんの煮物 かにカマと胡瓜の酢の物 ほうれん草のなめ苺和え 水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>19</b> A 鶏肉の中華黒酢煮込み B 海老チリ</p> <p>金平ごぼう ベーコンとアスパラの炒め物 さつまいもの甘煮 インゲンのゴマ和え 水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>20</b> A 豚ロースカツ(おろしポン酢) B むつ照り焼き</p> <p>玉子豆腐 長芋のゴマポン酢和え ぜんまいの煮物 ちくわと胡瓜のマヨ和え 水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>21</b> A 鶏肉のマヨ味噌焼き B 白身魚のムニエル</p> <p>紅白なます さつまいもと青菜の和え物 コーンとグリーンピースのバター炒め オクラのおかか和え 水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>22</b> A ポークソテー(オニオンソース) B サバの竜田揚げ</p> <p>ほうれん草とツナのお浸し カボチャコロッケ インゲンの胡麻和え エビ団子のトマト煮 水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>23</b> A 鶏の唐揚げ B アジの西京焼き</p> <p>ポテトグラタン ひじきの白和え 揚げ茄子のおろし煮 小松菜と厚揚げの煮物 水耕野菜のサラダ</p>
<p><b>25</b> A ポークチャップ B 鮭のチーズ焼き</p> <p>キヌサヤの卵とじ 海老蒸し餃子 金平大根 ナスの生姜煮 水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>26</b> A チキン南蛮 B サワラの梅煮</p> <p>ブロッコリーとソーセージの炒め物 じゃが芋のそぼろ煮 もやしの中華炒め キャベツの昆布和え 水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>27</b> <b>ワンプレート</b> A ミートスパゲティ B 海鮮あんかけそば</p> <p>小松菜の胡麻和え 茄子のじゃこ炒め チキンとキャベツのマヨ炒め カニクリームコロッケ 水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>28</b> A チキんカツ B 鮭の照り焼き</p> <p>法蓮草と錦糸卵のナムル ひじき煮 マカロニグラタン 五目豆 水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>29</b> A 豚肉の味噌焼き B 白身魚のパン粉焼き</p> <p>豆腐田楽 もずく酢の青じそ風味 じゃがバター ブロッコリーの梅マヨ和え 水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>30</b> A チキンの生姜焼き B カレイの煮付け</p> <p>ラタトゥユ かぼちゃのマヨ炒め インゲン豆の炒め物 ヤングコーンとハムのソテー 水耕野菜のサラダ</p>