



- 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><b>1</b></p> <p><b>A</b> 豚肉のポン酢みぞれ焼き <b>B</b> 白身魚の野菜あんかけ</p> <p>うずらフライ ジャーマンポテト キュウリの中華和え なめ茸豆腐 水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>2</b> <b>ワンプレート</b></p> <p><b>名古屋めしの日</b> (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>3</b></p> <p><b>A</b> チキンステーキ (デミグラスソース) <b>B</b> サバの味噌煮</p> <p>はんぺんの煮物 キャベツとツナの塩こぶサラダ 茄子とピーマンのじゃこ炒め オクラと長芋のおかか和え 水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>4</b></p> <p><b>A</b> 豚の山椒味噌焼き <b>B</b> 鮭の生姜照り焼き</p> <p>厚揚げの煮物 ちくわの磯辺揚げ パプリカとビーフンのソテー さつま芋の甘煮 水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>5</b></p> <p><b>A</b> 鶏肉の天ぷら <b>B</b> むつの照り焼き</p> <p>かぼちゃの煮物 ナスの味噌炒め ブロッコリーの梅マヨ和え 金平ごぼう 水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>6</b></p> <p><b>A</b> 豚肉のトマト煮込み <b>B</b> 白身魚フライ</p> <p>五目豆 インゲンのなめ茸和え シューマイ 切り干し大根 水耕野菜のサラダ</p>
<p><b>8</b></p> <p><b>A</b> 豚肉と茄子の味噌炒め <b>B</b> サバの梅煮</p> <p>がんもの煮物 ふくさ玉子 小松菜の煮浸し 人参ともやしのナムル 水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>9</b></p> <p><b>A</b> 煮込みハンバーグ <b>B</b> サワラの幽庵焼き</p> <p>ポークビーンズ アスパラと竹輪のチーズ焼き 中華点心 かぼちゃの胡麻マヨ和え 水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>10</b></p> <p><b>A</b> ポークジンジャー <b>B</b> 鮭のゴマ照り焼き</p> <p>高野豆腐 ほうれん草のなめ茸和え イカとネギのぬた ブロッコリーのツナ炒め 水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>11</b> <b>ワンプレート</b></p> <p><b>A</b> 麻婆丼 <b>B</b> カレイ丼</p> <p>じゃが芋の煮物 人参のバター醤油炒め 枝豆とひじきの白和え 中華春雨 水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>12</b></p> <p><b>A</b> トンテキ <b>B</b> イワシの蒲焼き</p> <p>ベーコンとキャベツのトマト煮 カボチャコロッケ 野菜炒め ちくわとわかめのマヨ和え 水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>13</b></p> <p><b>A</b> 酢鶏 <b>B</b> 赤魚の旨煮</p> <p>じゃが芋のツナ煮 カニカマとスナップエンドウのサラダ 豆腐田楽 ブロッコリーの青じそ風味 水耕野菜のサラダ</p>
<p><b>15</b></p> <p><b>A</b> 鶏肉のマスタードパン粉焼き <b>B</b> カレイのムニエル</p> <p>ラタトゥユ インゲンとちくわの生姜風味 マカロニサラダ ツナの玉子炒め 水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>16</b></p> <p><b>A</b> 豚肉の味噌煮 <b>B</b> 豆腐ハンバーグ</p> <p>ひじきの煮物 法蓮草の白和え ふくさ玉子 揚げ出し茄子 水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>17</b> <b>ワンプレート</b></p> <p><b>A</b> きつねうどん <b>B</b> 山菜そば</p> <p>チキンのトマト煮 アジの唐揚げ ごぼうの土佐煮 じゃが芋のカレーソテー 水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>18</b></p> <p><b>A</b> 鶏肉のピーマン炒め <b>B</b> 鮭のタルタルソース焼き</p> <p>揚げ出し豆腐 茄子とトマトのグラタン キャベツのゴマ味噌炒め ヤングコーンの明太マヨ和え 水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>19</b></p> <p><b>A</b> 牛肉と大根の甘辛煮 <b>B</b> 白身魚の甘酢あんかけ</p> <p>シシトウとがんもの煮物 ほうれん草とハムのソテー ささ身とキュウリの梅和え 餃子 水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>20</b></p> <p><b>A</b> 豚肉の柔らかワイン煮 <b>B</b> サワラの西京焼き</p> <p>厚揚げの煮物 パンネと野菜のトマト風味 中華ポテト オクラのおかか和え 水耕野菜のサラダ</p>
<p><b>22</b></p> <p><b>A</b> ポークピカタ <b>B</b> サワラの生姜煮</p> <p>カボチャの煮物 ソーセージと茄子のソテー 大豆とひじきの煮物 モロヘイヤのもずく和え 水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>23</b></p> <p><b>A</b> チキンの味噌焼き (青じそ風味) <b>B</b> サバの竜田揚げ</p> <p>はんぺんの煮物 ほうれん草の胡麻和え ピーマンともやしのナムル 桜エビの子チミ 水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>24</b></p> <p><b>A</b> チンジャオオロース <b>B</b> 海老カツ</p> <p>かき揚げ 大根の味噌煮 スパサラダ 小松菜のなめ茸和え 水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>25</b></p> <p><b>A</b> 鶏の唐揚げ <b>B</b> ムツの味噌チーズ焼き</p> <p>里芋の煮物 ブロッコリーのツナ和え 穴子と胡瓜の酢の物 さつま芋のカレーソテー 水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>26</b> <b>ワンプレート</b></p> <p><b>ちらし寿司</b></p> <p>メンチカツ 玉子豆腐 さわらの味噌焼き 青菜炒め 水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>27</b></p> <p><b>A</b> 鶏の照り焼き <b>B</b> 白身魚のみぞれ煮</p> <p>竹輪とキャベツのゴマ風味 インゲンとベーコンのソテー ポテトサラダ 小松菜の岩海苔和え 水耕野菜のサラダ</p>
<p><b>29</b></p> <p><b>A</b> 鶏肉のチリソース <b>B</b> ムツの照り焼き</p> <p>グリーンピース入り玉子焼き 根菜の煮物 パンプキンサラダ 法蓮草と椎茸のお浸し 水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>30</b></p> <p><b>A</b> 豚肉の冷製しゃぶしゃぶ (胡麻ソース) <b>B</b> アジの南蛮漬け</p> <p>切り干しツナマヨ インゲンのゴマ油ソテー ズッキーニの味噌炒め イカとオクラの落とし揚げ 水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>選べるドリンク</b> (3時のおやつ時)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● コーヒー</li> <li>● 紅茶</li> <li>● ココア</li> <li>● ミルク</li> <li>● カフェオレ</li> <li>● リンゴジュース</li> <li>● 水耕野菜ジュース</li> </ul> 	<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>ランチメニューを 詰めて <b>持ち帰り弁当も</b> できます。 (夕方お送り時にお渡し)</p>