



- 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

(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
お出します。
※献立は材料の関係で
変更する事があります。

6

- A 豚肉の生姜焼き
- B サワラのしそ香味焼き

玉子焼き
ゴーヤと切干大根炒め
焼きナスのお浸し
ブロッコリーのマヨ和え
水耕野菜のサラダ

7

- A 鶏肉の天ぷら
- B 鮭の味噌漬け焼き

もやしのナムル
イカとジャガイモの醤油炒め
金平ごぼう
冬瓜とひき肉の煮物
水耕野菜のサラダ

8

- A ポークチャップ
- B 白身魚の幽庵焼き

カボチャサラダ
法蓮草のピーナッツ和え
厚揚げと白菜の旨煮
五目豆
水耕野菜のサラダ

9

- A 冷やし中華
- B ひやむぎ

長芋の味噌煮
キノコの酢の物
海老フライ
牛肉とゴボウのしぐれ煮
水耕野菜のサラダ

ワンプレート

10

- A チキンピカタ
- B アジフライ

シューマイ
紅白なます
ブロッコリーとコーンのソテー
オクラの中華炒め
水耕野菜のサラダ

11

- A 肉豆腐
- B 太刀魚の醤油焼き

がんもの煮物
もずく酢
ナス味噌炒め
インゲンとちくわのゴマ和え
水耕野菜のサラダ

13

ワンプレート

ハワイアン料理の日

(お楽しみ料理)

メイン料理は「肉」か「魚」
が選べます

14

- A 豚とネギのオイスター炒め
- B サバの竜田揚げ

五目豆
穴子とチンゲン菜の卵とじ
大根と梅肉のサラダ
オクラのおかか和え
水耕野菜のサラダ

15

ワンプレート

- A ハッシュドポーク
- B 中華丼

そうめんの酢味噌がけ
エノキ茸とピーマンの炒め物
ビーフコロッケ
魚の西京焼き
水耕野菜のサラダ

16

- A 牛肉の甘辛炒め
- B 鮭のマヨ焼き

かぼちゃのカレー炒め
豆腐田楽
シントウと竹輪の天ぷら
切り干し大根
水耕野菜のサラダ

17

- A 豚肉のみぞれ煮
- B イワシの蒲焼き

ポテトサラダ
パプリカとひき肉の中華春雨
ふくさ玉子
ブロッコリー炒め
水耕野菜のサラダ

18

- A 鶏肉の中華風炒め
- B 白身魚のトマトチーズ焼き

ベーコン山芋炒め
海老マヨ
アスパラと玉葱のソテー
刻み昆布と大豆の煮物
水耕野菜のサラダ

20

海の日

- A 豚ロースカツ
- B 赤魚の煮付け

ギョウザ
麩のチャンプル
かぼちゃの中華風炒め
もやしの和え物
水耕野菜のサラダ

21

- A 鶏肉の甘酢焼き
- B アジの南蛮漬け

玉子豆腐
きのこのトマト煮
モロヘイヤとオクラの和え物
さつま芋んのレモン煮
水耕野菜のサラダ

22

- A ハンバーグ(デミグラスソース)
- B サワラのムニエル

インゲンとベーコンのソテー
ジャーマンポテト
キャベツ炒め
マカロニサラダ
水耕野菜のサラダ

23

- A 鶏の唐揚げ
- B カレイのみりん焼き

ゴーヤチャンプル
ナスともやしのツナマヨ和え
厚揚げとシントウの生姜味噌煮
カボチャグラタン
水耕野菜のサラダ

24

ワンプレート

- A 親子丼
- B うなぎ丼

じゃが芋とハムのソテー
ズッキーニとトマトのチーズ焼き
ひじきの煮物
法蓮草の白和え
水耕野菜のサラダ

25

- A 豚肉のトマト煮
- B サバの旨煮

カニカマと枝豆のマヨ和え
ナスの中華炒め
穴子とキュウリの酢の物
冬瓜と小エビの煮物
水耕野菜のサラダ

27

- A 豚肉のソテー
- B 白身魚のツナマヨ焼き

ズッキーニとソーセージのソテー
カボチャのそぼろ煮
イカとはんぺんの煮物
インゲンのゴマ和え
水耕野菜のサラダ

28

- A 鶏肉の香草パン粉焼き
- B ブリの照り煮

ピーマンと人参の甘辛煮
キャベツの和風和え
山芋のすりながし
がんもの煮物
水耕野菜のサラダ

29

ワンプレート

巻き寿司

ほうれん草のソテー
鶏の治部煮
玉子焼き
サワラのソテー茸ソース
水耕野菜のサラダ

30

- A 豆腐ハンバーグ
- B アジの甘酢あんかけ

ちくわ炒め
ナスのチリソース煮
ぜんまいと大豆の煮物
ジャガイモとツナのサラダ
水耕野菜のサラダ

31

- A 豚肉の冷しゃぶ
- B 鮭の塩焼き

キャベツの生姜酢かけ
里芋煮ころがし
小エビとモロヘイヤの卵焼き
厚揚げ野菜あんかけ
水耕野菜のサラダ

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)