



- 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



好きなお料理を  
ご自分で選んで頂けます！

1

- A 鶏の唐揚げ
- B 白身魚の煮付け

ブロッコリーの梅マヨソース  
長芋の白煮  
パンプキンサラダ  
ちくわの磯辺揚げ  
水耕野菜のサラダ

2

- A 豆腐ハンバーグ
- B サバの味噌煮

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

3

- A 玉葱と豚肉の炒め物
- B ブリの照り焼き

さつま芋の甘煮  
アスパラとしめじのソテー  
インゲンのおかか和え  
茄子の甘酢和え  
水耕野菜のサラダ

4

- A 肉団子のおんかけ
- B サバのカレー風味焼き

イカとオクラの漬けあげ  
ひじき煮  
冬瓜と豚肉の煮物  
青菜の煮浸し  
水耕野菜のサラダ

5

- A 鶏肉と大根の煮物
- B 鮭のみぞれ煮

蓮根とパプリカの彩り金平  
厚揚げの味噌炒め  
ズッキーニと南仏野菜のチーズ焼き  
点心  
水耕野菜のサラダ

7

- A 牛肉と野菜のすき煮
- B 赤魚の生姜焼き

イカとチンゲン菜の中華そば  
ソーセージチャンプルー  
ささげ豆の胡麻和え  
茄子とピーマンの味噌和え  
水耕野菜のサラダ

8

- A 鶏肉の甘味噌煮
- B サワラの西京焼き

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

9

- A 豚肉と茄子のオイスター炒め
- B 赤魚の中華香味蒸し

きんぴらごぼう  
ワカメと胡瓜の酢の物  
厚揚げとチンゲン菜の中華和え  
じゃが芋のカレーソテー  
水耕野菜のサラダ

10

- A チキンステーキ<sup>(粒マスタードソース)</sup>
- B アジの南蛮漬け

青菜のベーコンソテー  
ポークビーンズ  
カニクリームコロッケ  
オクラのしらす和え  
水耕野菜のサラダ

11

- ワンプレート
- A 焼きうどん
- B ペスカトーレ

ミートボール甘辛煮  
ひじきの白和え  
南瓜の煮物  
サバの梅煮  
水耕野菜のサラダ

12

- A 鶏のケチャップ煮
- B 白身魚の天ぷら

茄子の和え物  
刻み昆布とキノコの煮物  
大学芋  
高野豆腐煮  
水耕野菜のサラダ

14

- A チキンのパン粉焼き
- B 太刀魚の醤油焼き

冬瓜と人参の中華炒め  
里芋の煮付け  
切干ツナマヨ  
そうめんの酢味噌がけ  
水耕野菜のサラダ

15

- A 豚肉の味噌炒め
- B 鮭のちゃんちゃん焼き

インゲンとはんぺんの炒め物  
玉子豆腐  
点心  
ごぼうと舞茸のきんぴら  
水耕野菜のサラダ

16

- A チキンの赤ワイン煮
- B アジの唐揚げ<sup>(ネギソース)</sup>

ちくわとピーマンのチャンプルー  
茄子のしらす煮  
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

17

- A つくねの甘煮
- B 白身魚の塩焼き

人参しりしり  
法蓮草のピーナッツ和え  
スイートポテトサラダ  
ズッキーニと挽肉のソテー  
水耕野菜のサラダ

18

- A 茄子と豚肉の重ね焼き
- B カレイの味噌チーズ焼き

干し海老としらすの Pasta  
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

19

- ワンプレート
- 手巻き寿司

蒸しカボチャのあんかけ  
もやしの胡麻和え  
アジのしそ醤油焼き  
鶏肉のカレーマヨ風味  
水耕野菜のサラダ

21 敬老の日

- A 豚肉の生姜焼き
- B サワラのゴマ昆布焼き

厚揚げの肉ねぎ味噌焼き  
野菜のトマト煮  
カボチャコロッケ  
インゲンと人参の梅マヨ和え  
水耕野菜のサラダ

22 国民の休日

- A 牛肉と野菜のプルコギ風
- B サバのトマト煮

茄子とパプリカのポン酢炒め  
里芋の辛子味噌和え  
大根とイカの煮物  
五目豆  
水耕野菜のサラダ

23 秋分の日 ワンプレート

イタリア料理の日  
(お楽しみ料理)  
メイン料理は「肉」か「魚」  
が選べます

24

- A メンチカツ
- B 鮭のみりん焼き

春雨の酢の物  
カボチャのおかか煮  
キャベツと昆布のゴマ和え  
舞茸と法蓮草の炒め物  
水耕野菜のサラダ

25

- A 豚しゃぶのサラダ風
- B イワシの蒲焼き

大根と干しエビのあんかけ  
さつま芋レモン煮  
スパムとナスのトマト煮  
コロッケ  
水耕野菜のサラダ

26

- A 豚肉のネギ味噌焼き
- B カレイの唐揚げ

ふくさ玉子  
もやし炒め  
ブロッコリーとツナのサラダ  
切干大根煮  
水耕野菜のサラダ

28

- A 豚肉の柳川風
- B 白身魚の酒蒸し<sup>(ホノ子おろしソース)</sup>

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  
豆腐田楽  
水耕野菜のサラダ

29

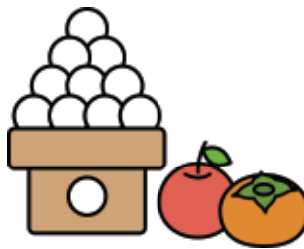
- A 和風ハンバーグ
- B ムツの甘酢あんかけ

オクラのゴマ和え  
紅白なます  
ナスのトマトグラタン  
ちくわの天ぷら生姜風味  
水耕野菜のサラダ

30

- A チキンカツ
- B サバ大根

マカロニサラダ  
生麩とはんぺんの煮物  
キュウリとカニカマの酢の物  
ギョウザ  
水耕野菜のサラダ



3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。