



●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。
●汁物は **お味噌汁**か**お吸い物**が選べます。

月

火

水

木

金

土

2

- A 豚肉と白葱のオイスター炒め
- B アジの梅味噌焼き

揚げだし豆腐
蓮根胡麻マヨ和え
長芋の梅酢和え
人参しりしり
水耕野菜のサラダ

3 文化の日

- A 豆腐ハンバーグ
- B 白身魚の野菜あんかけ

ポテトサラダ
白菜とツナの煮物
焼きそば
高野豆腐の含め煮
水耕野菜のサラダ

4

- A 大根と鶏肉の照り焼き
- B 太刀魚の醤油焼き

野菜のクリーム煮
シューマイ
ソーセージチャンブル
青菜の桜海老炒め
水耕野菜のサラダ

5

- A 豚肉とキノコのソテー
- B 鮭のタルタル焼き

明太豆腐
じゃが芋のチーズ焼き
切干大根煮
ひじきの煮物
水耕野菜のサラダ

6

- A 油淋鶏
- B 魚のおろし煮

エリンギと法蓮草のソテー
かぼちゃのおかか和え
カリフラワーとブロッコリーのサラダ
チヂミ
水耕野菜のサラダ

7 ワンプレート

- A ちらし寿司
- B キノコの炊込みご飯

鶏肉の天ぷらカレー風味
海老団子の味噌煮
なめたけおろし
チンゲン菜の生姜和え
水耕野菜のサラダ

9

ワンプレート

和食の日 (お楽しみ料理)

メイン料理は「肉」と「魚」

10

- A 豚肉と麩の甘辛炒め
- B 赤魚の信州蒸し

きんぴらごぼう
法蓮草ともやしのナムル
はんぺんの煮物
カボチャのグラタン
水耕野菜のサラダ

11

- A チキンカツ
- B タラの幽庵焼き

春菊とちくわの白和え
いんげんのソテー
人参と小松菜の炒め物
五目豆煮
水耕野菜のサラダ

12

ワンプレート

- A カレーライス
- B 海鮮中華丼

ブリ大根
ナスの甘酢和え
さつま芋とエリンギの天ぷら
鶏のくわ焼き
水耕野菜のサラダ

13

- A 回鍋肉
- B サーモンのソテー
(和風キノコソース)

切り干しツナマヨ
厚揚げと大根の煮物
出し巻き玉子
里芋の柚子味噌和え
水耕野菜のサラダ

14

- A ポークジンジャー
- B カレイの味噌チーズ焼き

えのきと法蓮草のゴマ酢和え
長芋の明太子風味
ベーコンと白菜の炒め物
餃子
水耕野菜のサラダ

16

- A 味噌カツ
- B 赤魚の酒蒸し

長葱とイカのぬた
野菜炒め
春菊と法蓮草のゴマ和え
点心
水耕野菜のサラダ

17

- A 豚肉と根菜のトマトシチュー
- B 白身魚のみりん焼き

さつま芋レモン煮
炒り豆腐
紅白なます
チンゲン菜とキノコのマヨ醤油和え
水耕野菜のサラダ

18

ワンプレート

- A 他人丼
- B 天丼

カボチャのツナあんかけ
麩の卵とじ
しいたけと法蓮草のおひたし
ジャーマンポテト
水耕野菜のサラダ

19

- A ピーマン肉詰めフライ
- B 鮭の西京焼き

根菜の煮物
麻婆ナス
さつま揚げの含め煮
たらこパスタ
水耕野菜のサラダ

20

- A 鶏肉のキノコおろし炒め
- B タラのムニエルバター醤油

刻み昆布とはんぺんの煮物
ブロッコリーの梅マヨ和え
白葱と豆腐の中華炒め
大学芋
水耕野菜のサラダ

21

- A 鶏肉とじゃが芋のオーロラ和え
- B アジの生姜焼き

キャベツとソーセージのポトフ
大根のそぼろあんかけ
ごぼうの味噌炒め
青菜炒め
水耕野菜のサラダ

23 勤労感謝の日

- A ハンバーグ おろしポン酢
- B サワラのネギ味噌焼き

茄子のみぞれ煮
ブロッコリーのフリット
がんもの煮物
そばとわらびの和風炒め
水耕野菜のサラダ

24

- A 豚肉の甘酢焼き
- B カレイの天ぷら生姜風味

大根とちくわのわさびマヨ和え
ふくさ玉子
いんげんとしめじの和え物
チンゲン菜と豆腐の味噌煮
水耕野菜のサラダ

25

- A 鶏肉のカレーピカタ
- B 赤魚の煮つけ

白菜のおかか和え
ツナとじゃが芋の煮物
ふろふき大根
ほうれん草のベーコン炒め
水耕野菜のサラダ

26

- A すき焼き風
- B イワシの蒲焼き

なすのミートグラタン
大根の梅昆布和え
青菜の煮びたし
人参のバター醤油炒め
水耕野菜のサラダ

27

- A 鶏肉の照り焼き
- B サバの味噌煮

イカとオクラの落とし揚げ
もやし炒め
キャベツのツナ炒め
マカロニサラダ
水耕野菜のサラダ

28

- A メンチカツ
- B サンマの塩焼き

じゃがバター
キノコとアスパラのマヨポン和え
ビーフソテー
生麩の煮付け
水耕野菜のサラダ

30

- A 豚肉の味噌焼き
- B アジの南蛮漬け

法蓮草のおろし和え
ひじきと大豆の煮物
春雨サラダ
カニ玉
水耕野菜のサラダ



好きなお料理を
ご自分で選んで頂けます！

選べるドリンク
(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



※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。

