



●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



好きなお料理を
ご自分で選んで頂けます！

1

- A チンジャオロース
- B サワラの幽庵焼き

キノコとベーコンの Pasta
カリフラワーとツナのサラダ
さつま芋の甘酢炒め
海老蒸し餃子
水耕野菜のサラダ

2

- A 照り焼きチキン
- B 赤魚のみぞれあんかけ

がんもの含め煮
白菜とカニカマの水晶煮
蒸し茄子のねぎ生姜だれ
法蓮草の白和え
水耕野菜のサラダ

3

- A 豚肉と野菜の蒸焼き
- B 白身魚の照り焼き

チンゲン菜と干し海老の中華炒め
切干大根煮
南瓜のマヨ和え
豆腐田楽
水耕野菜のサラダ

4

- A 煮込みハンバーグ
- B イワシの蒲焼き

ブロッコリーのわさびマヨサラダ
青菜炒め
白菜のゆかり和え
ピーマンソテー
水耕野菜のサラダ

5

- A チキンカツ
- B サワラの野菜あんかけ

ひじきの煮物
いんげんの梅和え
長芋のゴマボン酢和え
ソーセージと小松菜のソテー
水耕野菜のサラダ

7

- A 豚肉のマスタードソテー
- B サバの味噌煮

高野豆腐の煮物
マカロニグラタン
ナスとピーマンの炒め物
ブロッコリーのおかか和え
水耕野菜のサラダ

8

- A チキンの味噌焼き
- B 海老フライ

カボチャとレーズンのサラダ
なめ茸豆腐
小松菜とキノコのお浸し
レンコンの金平
水耕野菜のサラダ

9

- A カレーライス
- B 中華丼

カニクリームコロッケ
玉子焼き
チキンのパン粉焼き
キャベツとちくわの梅ゴマ和え
水耕野菜のサラダ

ワンプレート

10

- A メンチカツ
- B カレイの煮つけ

点心
ソーセージチャンプルー
ブロッコリーと人参のなめたけ和え
金平ごぼう
水耕野菜のサラダ

11

- A 酢鶏
- B 鮭の西京焼き

大根のこってり煮
チンゲン菜のゴマ和え
厚揚げといんげんのおかか和え
マカロニサラダ
水耕野菜のサラダ

12

- A 豚肉の味噌焼き
- B 白身魚の塩焼き

法蓮草のお浸し
肉じゃが
ギョウザ
イカとオクラの落とし揚げ
水耕野菜のサラダ

14

- A ピーマン肉詰めフライ
- B タラのムニエル(タルタルソース)

春雨サラダ
がんもの味噌煮
パンネのトマト煮
エリンギと小松菜の中華炒め
水耕野菜のサラダ

15

- A チキンステーキ(黒酢キノコソース)
- B 赤魚の煮付け

大根の海老そぼろあんかけ
ジャーマンポテト
揚げ茄子の味噌和え
ブロッコリーのおかか和え
水耕野菜のサラダ

16

- A 豆腐ハンバーグ
- B ブリの生姜煮

長芋のもずく和え
青菜炒め
ゴボウと舞茸の柳川風
ラタトゥイユ
水耕野菜のサラダ

17

- A 鶏肉のネギ味噌焼き
- B サワラの酒蒸し(おろし/ポン酢)

カリフラワーのマヨチーズ焼き
さつま芋とベーコンのカレー炒め
春菊とちくわの白和え
茄子の煮物
水耕野菜のサラダ

18

- A 豚肉と大根の炒め物
- B 白身魚のフライ

カボチャの葛煮
キャベツともやしのナムル
長芋の梅マヨサラダ
法蓮草のお浸し
水耕野菜のサラダ

ワンプレート

19

寿司盛り合わせ

つくねの甘辛煮
豆腐ときのこのチャンプルー
アジの照り焼き
ポテトサラダ
水耕野菜のサラダ

21

- A 白菜と豚肉の煮物
- B ブリの照り焼き

ひじきの煮物
さつま芋の甘煮
蓮根の金平
インゲンのツナ和え
水耕野菜のサラダ

22

- A ポークシチュー
- B サーモンのフリッター

青菜炒め
紅白なます
白菜の煮浸し
カボチャの煮物
水耕野菜のサラダ

23 天皇誕生日

- A 豚ロースカツ
- B 白身魚のちり蒸し

マカロニグラタン
ブロッコリーとベーコンの炒め物
小松菜とイカのオイスター炒め
根菜の煮物
水耕野菜のサラダ

24

クリスマスイブ
ランチ

(お楽しみ料理)

メイン料理は「肉」か「魚」
が選べます

25 クリスマス

ワンプレート

クリスマス
ランチ

(お楽しみ料理)

メイン料理は「肉」か「魚」
が選べます

28

- A チキンのクリーム煮
- B 赤魚のツナマヨネーズ焼き

人参しりしり
大根とそぼろの味噌煮
海老餃子
はんぺん大豆の煮物
水耕野菜のサラダ

29

- A 豚肉と野菜の甘味噌炒め
- B サワラのしそ香味焼き

高野豆腐の煮物
マカロニサラダ
そばのキノコ蒸しとろろかけ
五目豆
水耕野菜のサラダ

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
お出しします。
※献立は材料の関係で
変更する事があります。



新年は1月4日(月)~
通常営業です。
お待ちしております。