



●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
---	---	---	---	---	---

<p><b>1</b></p> <p>●豚ロースカツ ●サーモンの柚子味噌焼き</p> <p>●小松菜とキノコのおひたし ●切干し大根煮 ●カニかまとキュウリの酢の物 ●野菜のクリーム煮 ●水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>2</b></p> <p>●豆腐ハンバーグ ●白身魚の山椒焼き</p> <p>●五目煮 ●カリフラワーのグラタン ●インゲンの胡麻和え ●厚揚げの煮物 ●水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>3</b></p> <p>節分ランチ 恵方巻き</p> <p>●ミートボールの甘辛煮 ●カニクリームコロッケ ●ごぼうサラダ ●ブロッコリーの梅マヨ和え ●水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>4</b></p> <p>●鶏のから揚げ ●カレーの煮付け</p> <p>●アスパラとポテトのサラダ ●根菜の煮物 ●なすの味噌焼き ●菜の花の辛子和え ●水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>5</b></p> <p>●牛肉と里芋の味噌炒め ●サバの旨煮</p> <p>●ブロッコリーとツナのサラダ ●ちくわの天ぷら ●かぼちゃの煮物 ●なめ茸豆腐 ●水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>6</b></p> <p>●豚の生姜焼き ●赤魚のフリッター</p> <p>●きゅうりとささ身の胡麻ダレ和え ●山芋のふわとろ焼き ●がんもの煮物 ●春菊とちくわの煮浸し ●水耕野菜のサラダ</p>
<p><b>8</b></p> <p>●酢鶏 ●タラの西京焼き</p> <p>●高野豆腐 ●マカロニサラダ ●ロースハムとチンゲン菜のソテー ●ふくさ玉子 ●水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>9</b></p> <p>●豚肉と白菜の味噌炒め ●サワラの照り焼き</p> <p>●大根とベーコンのスープ煮 ●かぼちゃサラダ ●ブロッコリーのフリッター ●チンゲン菜のおかか和え ●水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>10</b></p> <p>●チキンのトマト煮 ●ブリ大根</p> <p>●カリフラワーの中華炒め ●菜の花わさびマヨ和え ●ひじきの煮物 ●小海老と白菜のそうめん焼き ●水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>11</b></p> <p>●豚肉の味噌チーズ焼き ●鱈の香味蒸し</p> <p>●法蓮草と人参のゴマ酢和え ●しらすとキャベツのソテー ●ナポリタン ●大学芋 ●水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>12</b></p> <p>北海道料理の日 (お楽しみ料理)</p> <p>メイン料理は「肉」と「魚」</p>	<p><b>13</b></p> <p>●豚肉と野菜のオイスター炒め ●鮭のクリーム煮</p> <p>●大根とツナのサラダ ●法蓮草とちくわ胡麻和え ●金平ごぼう ●豆腐田楽 ●水耕野菜のサラダ</p>
<p><b>15</b></p> <p>●ゴボウと豚肉煮 ●白身魚のフライ</p> <p>●カボチャのマヨ和え ●里芋のゴマよごし ●厚揚げの煮物 ●青菜炒め ●水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>16</b></p> <p>●照り焼きハンバーグ ●カレーの煮物</p> <p>●法蓮草の白和え ●枝豆とエビのサラダ ●焼き蕎麦 ●紅白なます ●水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>17</b></p> <p>●チキンカツ ●サワラの梅醤油焼き</p> <p>●野菜コロッケ ●がんもの煮物 ●ワカメと胡瓜の酢の物 ●インゲンのピーナツ和え ●水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>18</b></p> <p>●すき焼き ●サーモンのマスタードパン粉焼き</p> <p>●カリフラワーとベーコンのソテー ●刻み昆布とれんこんの煮物 ●菜の花のおかか和え ●さつま芋の甘煮 ●水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>19</b></p> <p>●ポークチャップ ●白身魚の南蛮漬け</p> <p>●揚げなすの香味ダレ ●玉子焼き ●ビーフソテー ●ポテトサラダ ●法蓮草とカニカマのお浸し ●水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>20</b></p> <p>●焼肉 ●タラの幽庵焼き</p> <p>●もやしナムル ●インゲンの生姜煮 ●里芋とイカの煮物 ●小松菜のからし和え ●水耕野菜のサラダ</p>
<p><b>22</b></p> <p>●鶏ときこのこのワイン煮 ●サバの菜種焼き</p> <p>●大根の梅味噌和え ●山芋とさつま揚げの煮物 ●ブロッコリーと小海老のソテー ●春雨の酢の物 ●水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>23</b></p> <p>●豚肉の生姜焼き ●白身魚の唐揚げ</p> <p>●がんもの味噌煮 ●白菜とツナの煮物 ●ジャーマンポテト ●アスパラのゴマ和え ●水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>24</b></p> <p>●鶏肉の蒲焼き ●赤魚の煮付け</p> <p>●レンコンの金平 ●五目豆 ●キャベツとアサリのパスタ ●カボチャコロッケ ●水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>25</b></p> <p>●豚肉と大根の煮物 ●サバの塩焼き</p> <p>●青菜炒め ●ハンペンのみぞれ和え ●海老蒸し餃子 ●豆腐のきのこあんかけ ●水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>26</b></p> <p>●鶏の西京焼き ●ブリの照り焼き</p> <p>●小松菜と厚揚げの煮物 ●もやし炒め ●ビーフソテー ●ポテトサラダ ●水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>27</b></p> <p>●肉うどん ●山菜そば</p> <p>●ブロッコリーとベーコンのチーズ焼き ●法蓮草のなめたけ和え ●切り干しツナマヨ ●エビと野菜の天ぷら ●水耕野菜のサラダ</p>

**29**

●牛肉と野菜のオイスター炒め  
●カレーのみりん焼き

●法蓮草のゴママヨ和え  
●もずく酢  
●キャベツのトマト煮  
●海鮮塩焼きそば  
●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)

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。



好きなお料理を  
ご自分で選んで頂けます!