



●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。

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 鶏肉の味噌マヨ焼き
- B タラの酒蒸しおろしポン酢

厚揚げの煮物  
ふくさ玉子  
茄子の生姜煮  
法蓮草のピーナツ和え  
水耕野菜のサラダ

2

- A 豚肉と木ノ子の甘辛煮
- B アジの醤油漬け焼き

ふるふき大根  
インゲンの胡麻和え  
中華春雨  
人参のバター醤油炒め  
水耕野菜のサラダ

3

ワンプレート

ひな祭りランチ  
(お楽しみ料理)

4

- A 豆腐ハンバーグ
- B 白身魚のムニエル

根菜の煮物  
桜エビと法蓮草のソテー  
もやし炒め  
ポテトサラダ  
水耕野菜のサラダ

5

- A ホイコーロー
- B 鮭ともやしの蒸し焼き

カリフラワーとツナのサラダ  
餃子  
キャベツとしいたけのソテー  
山菜おろし  
水耕野菜のサラダ

7

- A 鶏肉のネギマヨ炒め
- B サバと野菜のオイスターあんかけ

切り干し大根煮  
ブロッコリーと海老のソテー  
マカロニのミートグラタン  
キャベツとわかめのナムル  
水耕野菜のサラダ

8

- A すき焼き
- B 海老カツ

かぼちゃサラダ  
青菜の胡麻和え  
カリフラワーとベーコンのソテー  
白菜と豚肉のとりみ炒め  
水耕野菜のサラダ

9

- A ゆで豚の甘酢がけ
- B 赤魚とアサリのトマト煮

法蓮草のマヨ和え  
ジャガ芋の煮物  
棒棒鶏  
揚げ出し豆腐  
水耕野菜のサラダ

10

- A 鶏肉の治部煮
- B サワラの西京焼き

ブロッコリーの梅マヨ和え  
がんもの煮物  
うま塩キャベツ  
ハンペンとインゲンのソテー  
水耕野菜のサラダ

11

ワンプレート

- A あんかけ肉うどん
- B 味噌ラーメン

豚肉と小松菜のソテー  
ふくさ玉子  
切り干しツナマヨ  
白身魚の南蛮漬け  
水耕野菜のサラダ

12

- A 若鶏の照り焼き
- B カレイの煮付け

五目煮  
法蓮草のお浸し  
マカロニサラダ  
里芋の胡麻和え  
水耕野菜のサラダ

14

- A メンチカツ
- B むつの照り焼き

菜の花のからし和え  
ひじきの煮物  
焼売  
大根の味噌煮  
水耕野菜のサラダ

15

- A ビーフシチュー
- B サワラの有馬山椒焼き

もずく酢  
インゲンの胡麻和え  
豆腐田楽  
ちくわの磯辺揚げ  
水耕野菜のサラダ

16

- A 鶏の唐揚げ
- B サバの味噌煮

茄子のみぞれ煮  
フーチャンブル  
キャベツとカニかまのマヨ和え  
ポテトサラダ  
水耕野菜のサラダ

17

- A 豚肉と大根の炒め煮
- B サーモンの明太マヨ焼き

青菜炒め  
コロッケ  
ラタトゥイユ  
チキンビーンズ  
水耕野菜のサラダ

18

- A 鶏肉のちゃんちゃん焼
- B アジフライ

生麩の旨煮  
かぼちゃと玉ねぎのソテー  
白菜の胡麻和え  
れんごんの金平  
水耕野菜のサラダ

19

ワンプレート

中華料理の日  
(お楽しみ料理)

21

ワンプレート

- A 焼きそば
- B ペスカトーレ

赤魚の生姜煮  
ポテトのチーズ焼き  
法蓮草と厚揚げの炒め物  
鶏肉の旨煮  
水耕野菜のサラダ

22

- A 牛肉とごぼうのしぐれ煮
- B サーモンフライ

五目煮  
チンゲン菜とカニかまのあんかけ  
しらすとアスパラの Pasta  
がんもと大根の煮物  
水耕野菜のサラダ

23

- A ポークチャップ
- B カレイのみりん焼き

カリフラワーとブロッコリーのサラダ  
里芋の煮ころがし  
青菜のおかか和え  
かぼちゃコロッケ  
水耕野菜のサラダ

24

- A 鶏肉とジャガ芋の照り焼き
- B 白身魚の野菜あんかけ

厚揚げの味噌焼き  
ひじきの煮物  
チンゲン菜ともやしの中華炒め煮  
玉葱と人参のツナ炒め  
水耕野菜のサラダ

25

- A ハンバーグ
- B カレイの旨煮

長芋の白煮  
インゲンの胡麻和え  
ソーセージチャンブル  
イカと大根の煮物  
水耕野菜のサラダ

26

- A 肉豆腐
- B 鱈とジャガ芋のグラタン

長芋とネギの酢味噌和え  
青菜炒め  
ホノ子とブロッコリーのソテー  
ツナとちくわのマヨサラダ  
水耕野菜のサラダ

28

- A 牛肉とピーマンの甘辛炒め
- B アジのマスタード焼き

高野豆腐煮  
人参ともやしのナムル  
茄子炒め  
春雨サラダ  
水耕野菜のサラダ

29

- A 鶏肉と厚揚げのとろとろ煮
- B 白身魚の香味蒸し

キャベツとアサリの酢味噌和え  
ツナジャガ煮  
なめ苺おろし  
金平レンコン  
水耕野菜のサラダ

30

- A 豚肉と茄子の生姜焼き
- B 赤魚の天ぷら

ゴボウサラダ  
白菜とハンペンの煮物  
南仏野菜のトマト煮  
菜の花の辛子醤油和え  
水耕野菜のサラダ

31

- A 鶏肉のゴマ焼き
- B ブリの照り焼き

ちくわとキュウリの酢の物  
刻み昆布と大豆の煮物  
法蓮草と桜エビの醤油和え  
アスパラとベーコン、ジャガ芋のソテー  
水耕野菜のサラダ

3時のおやつ  
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。