



●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！

3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。

1

- A 油淋鶏
- B サバ味噌煮

インゲン胡麻和え  
厚揚げの煮物  
海老蒸し餃子  
焼きそば  
水耕野菜のサラダ

2

- A 味噌カツ丼
- B イワシの蒲焼き

ひじきの煮物  
ジャーマンポテト  
菜の花のからし和え  
野菜炒め  
水耕野菜のサラダ

4

- A 和風ハンバーグ
- B さわらの香味蒸し

人参のバター醤油炒め  
かぼちゃの煮物  
餃子  
玉子豆腐  
水耕野菜のサラダ

5

- A チキンのトマト煮
- B 鮭の味噌チーズ焼き

切り干し大根  
しゅうまい  
じゃが芋の粒マスタード和え  
炒り豆腐  
水耕野菜のサラダ

6

- A 回鍋肉
- B サバの竜田揚げ

がんもの煮物  
青菜炒め  
さつま芋の甘煮  
竹輪とピーマンのチャンプル  
水耕野菜のサラダ

7

- A 肉豆腐
- B 白身魚のみぞれ煮

チンゲン菜のナムル  
さつま芋の甘辛煮  
かに玉  
キャベツのツナマヨ和え  
水耕野菜のサラダ

8

- A 牛肉と白菜のすき煮
- B 海老フライ

春雨の中華風マリネ  
豆と野菜のトマト煮  
根菜の煮物  
チンゲン菜と干しエビの炒め物  
水耕野菜のサラダ

9

- A 鶏肉のマスタードパン粉焼き
- B 赤魚の煮付け

アスパラとコーンのソテー  
法蓮草の胡麻和え  
竹輪の磯辺揚げ  
金平ごぼう  
水耕野菜のサラダ

11

- A チキンの照り煮
- B 鮭の西京焼き

グリーンピースと高野豆腐の卵とし  
なすの生姜煮  
ポテトサラダ  
キャベツとソーセージのカレー炒め  
水耕野菜のサラダ

12

- A 豚肉の生姜焼き
- B サバの南蛮漬け

厚揚げの味噌炒め  
金平ごぼう  
ブロッコリーの梅おかか和え  
ふきの煮物  
水耕野菜のサラダ

13

- A 鶏肉の赤ワイン煮
- B サワラの粕漬け焼き

長芋の明太マヨ和え  
筍の土佐煮  
チヂミ  
法蓮草と豆腐の中華風炒め  
水耕野菜のサラダ

14

- A 豚肉とごぼうの甘辛炒め
- B カレイの煮付け

ハンパンの煮物  
海老蒸し餃子  
ブロッコリーの和風マリネ  
茄子のおろしポン酢がけ  
水耕野菜のサラダ

15

ワンプレート  
押し寿司

玉子焼き  
チキンの味噌焼き  
さわらの山椒焼き  
ふきのおかか煮  
水耕野菜のサラダ

16

- A 鶏肉の味噌マヨ焼き
- B サバの塩焼き

野菜の天ぷら  
青菜と油揚げのお浸し  
五目煮  
キノコの白和え  
水耕野菜のサラダ

18

- A ハヤシライス
- B 天丼

がんもの煮物  
切り干しのツナマヨ和え  
なめ茸おろし  
ピーフコロッケ  
水耕野菜のサラダ

19

- A 牛肉と玉葱の甘辛炒め
- B アジの味噌漬け焼き

かぼちゃのマヨ和え  
長芋の甘辛ゴマがらめ  
エビとアスパラのソテー  
ひじきの煮物  
水耕野菜のサラダ

20

- A 豚肉と長芋の味噌炒め
- B 白身魚の照り焼き

チンゲン菜のゴマ和え  
里芋の煮ころがし  
ビーフソテー  
厚焼き玉子  
水耕野菜のサラダ

21

- A 鶏肉と厚揚げの味噌煮
- B サワラの酒蒸し

かぼちゃの煮物  
アスパラとベーコンのパスタ  
ナス炒め  
竹の子のぬた和え  
水耕野菜のサラダ

22

- A 照り焼きハンバーグ
- B 赤魚のフリッター

ツナとポテトのマヨ和え  
ラタトゥウ  
青菜炒め  
切り昆布と大豆の煮物  
水耕野菜のサラダ

23

- A ポークチャップ
- B 鮭のゴマ味噌焼き

焼売  
焼きナスの煮浸し  
厚揚げの煮物  
ブロッコリーのマヨ炒め  
水耕野菜のサラダ

25

- A メンチカツ
- B タラのポン酢ソテー

そら豆とマカロニのマヨ和え  
法蓮草のお浸し  
もやしナムル  
ハンパンの煮物  
水耕野菜のサラダ

26

- A 豆腐ハンバーグ
- B 白身魚のおろし煮

麻婆春雨  
ふくさ玉子  
春キャベツとツナの煮物  
豆腐田楽  
水耕野菜のサラダ

27

- A チキンの甘酢焼き
- B サーモンフライ

高野豆腐煮  
インゲンのピーナッツ和え  
焼うどん  
金平レンコン  
水耕野菜のサラダ

28

- A 豚肉のソテー (カレー風味)
- B 白身魚の幽庵焼き

もずく酢  
刻み昆布のれんこん煮物  
ツナジャガの煮物  
棒棒鶏  
水耕野菜のサラダ

29

- A 牛肉のオイスターソース炒め
- B 鮭の菜種焼き

大根の味噌煮  
法蓮草ともやしのソテー  
コーンのバター醤油炒め  
春巻き  
水耕野菜のサラダ

30

ワンプレート

和食の日  
(お楽しみ料理)