



●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
---	---	---	---	---	---

<p><b>2</b></p> <p><b>A</b> 鶏肉の照り煮 <b>B</b> サバの味噌漬け焼き</p> <p>玉子豆腐 ひじきの煮物 新じゃがのサラダ インゲンのゴマ和え 水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>3</b></p> <p><b>A</b> 豚肉の生姜焼き <b>B</b> サーモンフライ</p> <p>金平ごぼう アスパラとささ身の胡麻和え ビーフソテー なめ茸おろし 水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>4</b></p> <p><b>A</b> 肉団子の甘酢あん <b>B</b> 赤魚とホタテの煮付け</p> <p>五目豆 肉じゃが 切干大根と人参のマヨ和え もやしとニラのとろみ炒め 水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>5</b></p> <p>ワンプレート</p> <p>子供の日ランチ (お楽しみ料理)</p>	<p><b>6</b></p> <p><b>A</b> チキンのトマト煮 <b>B</b> アジの照り焼き</p> <p>厚揚げの煮物 茄子とひき肉のソテー じゃが芋の粒マスタード風味 青菜炒め 水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>7</b></p> <p><b>A</b> 豆腐ハンバーグ <b>B</b> 白身魚のソテー味噌ソース</p> <p>餃子 中華春雨 かぼちゃのマヨ和え チンゲン菜のカニカマあんかけ 水耕野菜のサラダ</p>
<p><b>9</b></p> <p><b>A</b> ホイコーロ <b>B</b> ムツの煮付け</p> <p>がんもの煮物 小松菜のお浸し 豆腐とチンゲン菜のエビあん アスパラとベーコンパスタ 水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>10</b></p> <p><b>A</b> 鶏肉のネギの照り焼き <b>B</b> 赤魚の酒蒸しおろしポン酢</p> <p>かぼちゃのグラタン 人参のバター醤油炒め 焼売 大豆と刻み昆布の煮物 水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>11</b></p> <p><b>A</b> アスパラと牛肉のオイスター炒め <b>B</b> サワラののみりん焼き</p> <p>高野豆腐の煮物 揚げ茄子の味噌和え さつま芋と木の子の煮物 野菜のチヂミ 水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>12</b></p> <p><b>A</b> 茹で豚のネギ醤油 <b>B</b> カレイの香味焼き</p> <p>玉子焼き 切り干しツナマヨ 小松菜のなめ茸和え ソーセージとポテトのチーズ焼き 水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>13</b></p> <p><b>A</b> 鶏肉とキャベツの甘酢炒め <b>B</b> サバの味噌煮</p> <p>ポークビーンズ きのこの白和え 春雨の酢の物 長芋のバター醤油炒め 水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>14</b></p> <p><b>A</b> メンチカツ <b>B</b> イワシの蒲焼</p> <p>ひじきの煮物 法蓮草のゴマ和え ナスの中華煮 人参しりしり 水耕野菜のサラダ</p>
<p><b>16</b></p> <p><b>A</b> 牛肉と山芋の和風炒め <b>B</b> 海の幸のアクアパッツァ</p> <p>ゴマだれ豆腐 はんぺんの煮物 カニカマとキュウリの酢の物 青菜炒め 水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>17</b></p> <p><b>A</b> 肉豆腐 <b>B</b> 白身魚の菜種焼き</p> <p>もずく酢 ベーコンとアスパラソテー さつま芋の甘煮 豆苗とレンコンの甘辛炒め 水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>18</b></p> <p><b>A</b> 豚ロースカツ <b>B</b> むつの照り焼き</p> <p>玉子豆腐 長芋のポン酢和え ぜんまいの煮物 ちくわとキュウリのマヨ和え 水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>19</b></p> <p><b>A</b> 鶏肉のマヨ味噌焼き <b>B</b> 赤魚の天ぷら</p> <p>紅白なます さつま揚げと青菜の和え物 コーンとグリーンピースのバター炒め オクラのおかか和え 水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>20</b></p> <p><b>A</b> ポークチャップ <b>B</b> 鮭のチーズ焼き</p> <p>切り干し大根煮 法蓮草とツナのおひたし カボチャコロッケ インゲンのピーナッツ和え 水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>21</b></p> <p><b>A</b> 鶏の唐揚げ <b>B</b> アジの西京焼き</p> <p>小松菜と厚揚げの煮物 大根のなめ茸和え そうめんチャンプル キヌサヤとキャベツの玉子炒め 水耕野菜のサラダ</p>
<p><b>23</b></p> <p>ワンプレート</p> <p>押し寿司</p> <p>キュウリとワカメの酢の物 筑前煮 サワラの塩焼き かに玉 水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>24</b></p> <p><b>A</b> チキンの南蛮漬け <b>B</b> サワラの梅煮</p> <p>ふくさ玉子 麻婆麺 法蓮草とちくわのゴマ和え ふきと筍の煮物 水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>25</b></p> <p><b>A</b> 豚肉の味噌焼き <b>B</b> サバの生姜焼き</p> <p>小松菜の胡麻和え 揚げ出し豆腐 はんぺんカレー炒め 野菜炒め 水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>26</b></p> <p><b>A</b> ハンバーグ <b>B</b> タラと野菜の甘酢あんかけ</p> <p>法蓮草と錦糸卵のナムル ひじきの煮物 マカロニサラダ 三色豆 水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>27</b></p> <p><b>A</b> チキンカツ <b>B</b> イワシの甘露煮</p> <p>豆腐田楽 ジャーマンポテト ブロッコリーの梅マヨ和え 大根とカニカマのマリネ 水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>28</b></p> <p><b>A</b> チキンの生姜焼き <b>B</b> カレイの煮付け</p> <p>ラタトゥイユ ヤングコーンとハムのソテー 豆苗と厚揚げの煮物 じゃが芋とズッキーニのマリネ 水耕野菜のサラダ</p>

**30**

**A** ナスと豚肉の生姜焼き  
**B** 白身魚のバター醤油焼き

ナスの生姜煮  
グリーンピースとポテトの煮物  
キャベツの酢の物  
イカとオクラの落とし揚げ  
水耕野菜のサラダ

**31**

**A** 牛肉とごぼうの甘辛炒め  
**B** アジの味噌煮


ブロッコリーのわさび和え  
がんもの煮物  
じゃが芋のマヨ和え  
ナスのおろし煮  
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！

**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  
お出しします。  
※献立は材料の関係で  
変更する事があります。