



●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時のおやつ時）  
選べるドリンク

- コーヒー
- 紅茶
- 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 鶏肉のさっぱり煮
- B 白身魚の照り焼き

里芋のゴマよごし  
ナスのトマト煮  
そうめんチャンプル  
高野豆腐の煮物  
水耕野菜のサラダ

2

- A 豚肉とナスの味噌炒め
- B カレイの生姜煮

じゃが芋のおかか和え  
ささ身とキュウリの酢の物  
金平ごぼう  
焼うどん  
水耕野菜のサラダ

4

- A チキンの照り焼き
- B サバの旨煮

パプリカとじゃが芋のソテー  
法蓮草の白和え  
厚揚げの味噌煮  
なめ茸おろし  
水耕野菜のサラダ

5

- A 豚肉の生姜焼き
- B 白身魚の酒蒸し

冬瓜の含め煮  
青菜炒め  
五目豆  
ナスのトマト煮  
水耕野菜のサラダ

6

- A 麻婆豆腐鶏
- B 太刀魚の醤油焼き

もやしナムル  
ブロッコリーとコーンのサラダ  
刻み昆布と大豆の煮物  
フライドポテト  
水耕野菜のサラダ

7

ワンプレート

七夕ランチ  
(お楽しみ料理)

8

- A 鶏肉のチーズ焼き
- B サバの味噌煮

ゴーヤと切り干し大根のソテー  
厚揚げと白菜の旨煮  
もずく酢  
ブロッコリーのマヨ和え  
水耕野菜のサラダ

11

- A 豚肉とネギのオイスター炒め
- B アジフライ

オクラのゴマ和え  
ピーマンソテー  
根菜の煮物  
麻婆茄子  
水耕野菜のサラダ

11

- A ポークチャップ
- B カレイのみりん焼き

焼きナスのお浸し  
イカとオクラの落とし揚げ  
ピーマンとじゃこのきんぴら  
ポテトのマヨ和え  
水耕野菜のサラダ

12

- A 牛肉の甘辛炒め
- B タラのおろしあんかけ

カボチャのマヨ和え  
アサリと大根の煮物  
高野豆腐の煮物  
インゲンのピーナツ和え  
水耕野菜のサラダ

13

- A 鶏肉の甘辛醤油煮
- B 鮭の味噌漬け焼き

ナスとトマトの青じそマリネ  
じゃが芋とツナのサラダ  
チンゲン菜と油揚げの煮物  
蕎麦の和風炒め  
水耕野菜のサラダ

14

- A 豚肉のみぞれ煮
- B 白身魚のエスカベッシュ青じそ風味

ゴマだれ豆腐  
ひじきの煮物  
ネギといかのからし味噌和え  
ブロッコリーとカニカマのサラダ  
水耕野菜のサラダ

15

- A 豚ロースカツ
- B サワラの梅醤油焼き

金平ごぼう  
インゲンとちくわのゴマ和え  
大根の梅肉マヨサラダ  
がんもとししとうの煮物  
水耕野菜のサラダ

16

- A チキンピカタ
- B ブリの照り煮

アスパラと玉葱のソテー  
山芋のすりながし  
カボチャと枝豆の煮物  
ナポリタン  
水耕野菜のサラダ

18

ワンプレート

- A 冷やし中華
- B ひやむぎ

モロヘイヤとゆかりのパスタ  
ムツのチリソースがけ  
牛肉とゴボウのしぐれ煮  
枝豆とはんぺんの煮物  
水耕野菜のサラダ

19

- A 豆腐ハンバーグ
- B 赤魚のツナマヨ焼き

紅白なます  
さつま揚げの煮物  
オクラとキュウリのおかか和え  
鮭フレークとポテトサラダ  
水耕野菜のサラダ

20

- A 豚肉の冷しゃぶ
- B タラの蒸し焼き中華あんかけ

ゴーヤチャンプル  
餃子  
里芋のからし味噌和え  
キャベツとコーンのソテー  
水耕野菜のサラダ

21

- A 鶏肉のバジル風味
- B サワラのソテー和風木ノ子ソース

長芋とキュウリの明太子和え  
冷やしナスのゴマソース  
人参しりしり  
かぼちゃコロケ  
水耕野菜のサラダ

22

- A 豚肉とキャベツの生姜炒め
- B サーモンのしそ香味焼き

ズッキーニとツナ和風炒め  
マカロニサラダ  
大豆とひじきの煮物  
野菜天ぷら  
水耕野菜のサラダ

23

- A チキンのソテーカレー風味
- B 白身魚の塩レモン風味

青じそとトマトの冷やしうどん  
切り干し大根煮  
青菜と桜えびのソテー  
五目豆  
水耕野菜のサラダ

25

- A 豚肉と玉葱の煮物
- B アジの粒マスタード焼き

いんげんとエビのマヨ和え  
大根と生姜醤油炒め  
ナスの味噌煮  
点心  
水耕野菜のサラダ

26

- A ミートボールの甘辛煮
- B サワラの明太子焼き

がんもの煮物  
ズッキーニとソーセージのソテー  
さつま芋レモン煮  
ラタトゥイユ  
水耕野菜のサラダ

27

- A 豚肉とナスの味噌炒め
- B 白身魚の法蓮草マヨ焼き

冬瓜のおかかあん  
夏野菜のミートグラタン  
揚げ出し豆腐  
ゴボウサラダ  
水耕野菜のサラダ

28

- A ハンバーグ
- B サバのカレー煮

ぜんまいと大豆の煮物  
ふくさ玉子  
ちくわとキュウリの梅昆布和え  
ジャーマンポテト  
水耕野菜のサラダ

29

ワンプレート

名古屋めしの日  
(お楽しみ料理)

30

- A 鶏肉のトマト煮込み
- B 赤魚と豆腐の煮付け

ピーマンとナスのカレー炒め  
肉じゃが  
法蓮草とツナのマヨ和え  
イカとキュウリの酢の物  
水耕野菜のサラダ