



- 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>1</p> <p>A チキンのゴマ焼き B イワシの梅煮</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 焼きナスのお浸し ● ポテトと枝豆のマヨ和え ● イカとオクラの落とし揚げ ● もやしとピーマンのソテー ● 水耕野菜のサラダ 	<p>2</p> <p>A 鶏肉のパン粉焼き B サバのカレー煮</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 切干大根の煮付け ● パプリカとツナのオイスター炒め ● レンコンとしその金平 ● 海老シュウマイ ● 水耕野菜のサラダ 	<p>3</p> <p>A 豚ロースカツ B 太刀魚の醤油焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ズッキーニとじゃが芋のソテー ● ナスとベーコンのトマト煮 ● 玉子豆腐 ● インゲンと人参の白和え ● 水耕野菜のサラダ 	<p>4</p> <p>A ゆで豚もやしのゴマダレ B ブリの照り焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 素麺チャンプル ● 胡瓜の梅酢和え ● チンゲン菜の中華炒め ● 大豆とぜんまいの煮物 ● 水耕野菜のサラダ 	<p>5</p> <p>A 鶏肉のみぞれ煮 B 鮭のタルタル焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 肉じゃが ● 高野豆腐の煮物 ● 野菜炒め ● 枝豆とポテトのソテー ● 水耕野菜のサラダ 	<p>6</p> <p>A 牛肉とナスのソテー B カレイの煮付け</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ワカメとオクラの中華風マリネ ● ひじきの煮物 ● 法蓮草のナムル ● 大根と大葉のツナマヨ和え ● 水耕野菜のサラダ
--	--	--	---	---	--

<p>8</p> <p>A 豚肉の野菜炒め B サバの味噌煮</p> <ul style="list-style-type: none"> ● キノコのおろし和え ● カボチャの煮付け ● ゴーヤチャンプル ● ちくわとインゲンのマヨ和え ● 水耕野菜のサラダ 	<p>9</p> <p>A ハンバーグ B 白身魚のみりん焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ししとうとはんぺんの煮物 ● オクラのゴマ和え ● 厚揚げの肉味噌がけ ● もずく酢 ● 水耕野菜のサラダ 	<p>10</p> <p>A 鶏肉の竜田焼き B アジフライ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 青菜炒め ● もやしとキュウリのナムル ● パンプキングラタン ● 南仏野菜マリネ ● 水耕野菜のサラダ 	<p>11 ワンプレート</p> <p>にぎり寿司の日 (お楽しみ料理)</p>	<p>12</p> <p>A 鶏肉とゴボウの旨煮 B サワラのネギ味噌焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 揚げ出し豆腐 ● キュウリのポン酢炒め ● ナスとバジルパスタ ● 点心 ● 水耕野菜のサラダ 	<p>13</p> <p>A ゆで豚の酢味噌がけ B 海老カツ</p> <p>● コレステロール改善メニュー</p>
--	--	--	--	--	---

<p>15</p> <p>A 豆腐ハンバーグ B 白身魚の野菜あんかけ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ブロッコリーのツナ和え ● 炒り豆腐 ● 枝豆とひじきの煮物 ● 海鮮塩焼きそば ● 水耕野菜のサラダ 	<p>16</p> <p>A 豚焼肉 B さわらの西京焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> ● れんこん金平 ● 夏野菜のトマト煮 ● じゃが芋とピーマンのソテー ● 素麺の酢味噌がけ ● 水耕野菜のサラダ 	<p>17</p> <p>A 鶏肉の菜種焼き B エビ団子の煮物</p> <ul style="list-style-type: none"> ● オクラとなめこの和え物 ● 五目煮 ● カボチャサラダ ● ナスのおろしポン酢 ● 水耕野菜のサラダ 	<p>18</p> <p>A ピーマンの肉詰めフライ B サーモンのオープン焼き 柚子胡椒マヨ添え</p> <p>● コレステロール改善メニュー</p>	<p>19</p> <p>A 鶏肉の照り焼き B ムツの煮付け</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 冬瓜のカニカマあんかけ ● カボチャコロッケ ● 竹輪とピーマンのゴマ和え ● 干しエビとチンゲン菜のソテー ● 水耕野菜のサラダ 	<p>20 ワンプレート</p> <p>冷し中華 豚しそ丼 (お楽しみ料理)</p>
--	--	--	---	--	--

<p>22</p> <p>A チキンカツおろしポン酢 B サーモンの粒マスタード焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> ● コーンのバター醤油炒め ● カニカマと胡瓜の酢の物 ● ゴボウとインゲンの味噌和え ● ナスとトマトの青じそマリネ ● 水耕野菜のサラダ 	<p>23</p> <p>A 豚肉と大根の味噌炒め B カレイの旨煮</p> <ul style="list-style-type: none"> ● がんもの煮付け ● 焼うどん ● ズッキーニとトマトのチーズ焼き ● 紅白なます ● 水耕野菜のサラダ 	<p>24</p> <p>A チキンの旨煮 B イワシの香草パン粉焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> ● なめ茸豆腐 ● 切干大根と大葉のマヨ和え ● モロヘイヤとオクラのポン酢がけ ● ひじきの煮物 ● 水耕野菜のサラダ 	<p>25</p> <p>A 豚肉とニラの中華炒め B サワラの山椒焼き</p> <p>● 夏バテ防止メニュー</p>	<p>26</p> <p>A 豚肉とナスの和風炒め B アジのトマトチーズ焼き</p> <p>● 夏バテ防止メニュー</p>	<p>27</p> <p>A チキンチャップ B イワシの甘辛煮</p> <ul style="list-style-type: none"> ● パスタサラダ ● ししとうと人参の中華炒め ● もやし・ピーマン・ツナの甘辛ソテー ● 厚揚げと大根の煮物 ● 水耕野菜のサラダ
--	---	---	--	---	--

<p>29 ワンプレート</p> <p>冷しつけ麺 親子丼 (お楽しみ料理)</p>	<p>30</p> <p>A 牛肉と葱の甘辛煮 B ムツの木ノ子あんかけ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ナスのミートグラタン ● ふくさ玉子 ● 大根と明太子のパスタ ● インゲンのおかか和え ● 水耕野菜のサラダ 	<p>31</p> <p>A バーベキューチキン B 白身魚の甘酢煮</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 枝豆とポテトのマヨ和え ● 干しエビとゴーヤのピーフン ● 根菜の煮物 ● コーンマヨ ● 水耕野菜のサラダ 	<p>● コーヒー</p> <p>● カルピス</p> <p>● 紅茶</p> <p>● ココア</p> <p>● ミルク</p> <p>● カフェオレ</p> <p>● リンゴジュース</p> <p>● 水耕野菜ジュース</p> <p>※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。</p> 	<p>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)</p>
--	---	--	--	---