



●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
---	---	---	---	---	---

選べるドリンク  
(3時のおやつ時)

- コーヒー
- 紅茶
- カルピス
- 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。

### 会員制

### チケット制

さわやかタウン会員のお申込・チケット販売はさわやかタウンにて。

1

- A 豆腐ハンバーグ
- B カレイの煮付け

- ブロッコリーとベーコンのソテー
- もやし炒め
- 切干大根煮
- ちくわと青菜のゴマ和え
- 水耕野菜のサラダ

2

ワンプレート

### カレーライス ペスカトーレ

(お楽しみ料理)

3

- A 肉団子のおんかけ
- B ブリの照り焼き

- いんげんのおかか和え
- ジャーマンポテト
- スズキーニとパブリカのチーズ焼き
- 人参しりしり
- 水耕野菜のサラダ

5

- A 鶏肉の甘味噌焼き
- B 鮭のみぞれ煮

- 青菜のなめたけ和え
- 点心
- ソーセイジチャンブル
- 大根のそぼろ煮
- 水耕野菜のサラダ

6

- A ピーマン肉詰めフライ
- B サワラの梅醤油煮

### 夏バテ解消メニュー

7

- A 豚肉のソテー甘酢ソース
- B アジの南蛮漬け

### 夏バテ解消メニュー

8

ワンプレート

### 焼うどん 中華丼

(お楽しみ料理)

9

- A 鶏肉のケチャップ煮
- B サバの味噌煮

- 冬瓜とエビのくず煮
- 大学芋
- ブロッコリーとツナのサラダ
- インゲンとちくわの醤油炒め
- 水耕野菜のサラダ

10

- A 豚肉と玉葱のソテー
- B 白身魚の天ぷら

- 揚げ出し茄子
- 大根とにんじんの酢の物
- 里芋の煮物
- 法蓮草・ベーコン・しめじソテー
- 水耕野菜のサラダ

12

- A 豚肉とナスのオイスター炒め
- B 太刀魚の醤油焼き

- 切干ツナマヨ
- じゃが芋のマスタード炒め
- がんもの煮付け
- チンゲン菜のカニカマのソテー
- 水耕野菜のサラダ

13

- A 鶏肉のケチャップ煮
- B 鮭のちゃんちゃん焼き

- そうめんの酢味噌がけ
- 法蓮草のピーナツ和え
- カレー焼きそば
- ふくさ玉子
- 水耕野菜のサラダ

14

- A 豚肉の味噌炒め
- B 白身魚の塩焼き

- 金平ごぼう
- カニクリームコロッケ
- オクラとツナの冷奴
- ひじきの煮物
- 水耕野菜のサラダ

15

- A つくねの甘煮
- B カレイの味噌チーズ焼き

- ナスのチリソース煮
- いんげんとはんぺんのソテー
- 玉子豆腐
- 蒸しかぼちゃのあんかけ
- 水耕野菜のサラダ

16

- A チキンの味噌焼き
- B 赤魚の酒蒸し木ノ子あん

- ゴボウと舞茸の金平
- もやしと法蓮草のナムル
- ちくわとピーマンの甘辛ソテー
- 里芋の唐揚げ
- 水耕野菜のサラダ

17

ワンプレート

### イタリアン 料理の日

(お楽しみ料理)

19

ワンプレート

### ちらし寿司の日

(お楽しみ料理)

20

- A チキンとキャベツの甘酢炒め
- B ムツのみりん焼き

- ズッキーニと挽肉のソテー
- ベーコンと木ノ子の和風スパ
- オクラのゴマ和え
- エビ蒸し餃子
- 水耕野菜のサラダ

21

- A 豚肉の生姜焼き
- B サワラの味噌漬け焼き

- ちくわの天ぷら生姜風味
- スパサラダ
- ブロッコリーのわさび和え
- 肉じゃが
- 水耕野菜のサラダ

22

- A 牛肉と野菜のブルコギ風
- B イワシの蒲焼

- カボチャコロッケ
- 木ノ子と青菜のソテー
- 長芋と青じそのポン酢和え
- 挽肉と冬瓜の煮物
- 水耕野菜のサラダ

23

- A 豚しゃぶのサラダ風
- B カレイの旨煮

- 野菜のソテー
- 紅白なます
- 焼ききしめん
- インゲンとさつま揚げのソテー
- 水耕野菜のサラダ

24

- A チキンの焼肉
- B タラのフライ

- なめ茸豆腐
- 厚揚げとナスの味噌煮
- さつま芋とポテトのサラダ
- アスパラとシーフードのソテー
- 水耕野菜のサラダ

26

- A 鶏肉の蒲焼き
- B 赤魚の豆腐の煮付け

- 里芋の辛子味噌和え
- しいたけと厚揚げの中華煮
- ひじきの煮物
- きゅうりとささ身のゴマ和え
- 水耕野菜のサラダ

27

- A 豚肉のネギ味噌焼き
- B 白身魚のオーロラ焼き

- 春雨の酢の物
- ナスのトマトグラタン
- ポテトサラダ
- ブロッコリーのおかか和え
- 水耕野菜のサラダ

28

- A チキン南蛮
- B アジの明太マヨ焼き

- マカロニサラダ
- ズッキーニとマッシュルームのソテー
- がんもの煮物
- 竹輪の磯辺焼き
- 水耕野菜のサラダ

29

- A チキンのトマトチーズ焼き
- B ムツのおろしポン酢

- コロッケ
- 生麩とはんぺんの煮物
- キャベツのツナマヨ和え
- 小松菜と油揚げの煮浸し
- 水耕野菜のサラダ

30

- A 豚肉の柳川風
- B 白身魚の味噌焼

- きゅうりと竹輪の酢の物
- さつま芋のレモン煮
- なめ茸のおろし蕎麦
- ビーフンソテー
- 水耕野菜のサラダ

ランチタイム中

お惣菜の  
計り売りも  
やってます

[会員] g = 1.3円