



●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
---	---	---	---	---	---

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)

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



**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

- 肉豆腐
- サーモンの醤油焼き

- はんぺんの煮物
- 茄子の味噌煮
- ブロッコリーの和風マリネ
- 大根の梅マヨ和え
- 水耕野菜のサラダ

3

- 豚の生姜焼き
- 白身魚の煮付け

- いんげんのゴマ風味
- 高野豆腐の卵とじ
- カボチャマヨ和え
- キャベツとソーセージのカレーソテー
- 水耕野菜のサラダ

4

- 鶏の唐揚げ
- 鮭の西京焼き

- 厚揚げの味噌炒め
- エビ蒸し餃子
- ブロッコリーのおかか和え
- ふきの煮物
- 水耕野菜のサラダ

5

イタリアン料理
ランチ

6

- 豚肉とごぼうの甘辛炒め
- カレイの煮付け

- はんぺんの煮物
- ゴボウのマヨ和え
- 茄子の生姜煮
- カリフラワーといんげんのマリネ
- 水耕野菜のサラダ

7

- 牛焼肉
- サバのカレー煮

- ひじきの煮物
- 長芋の明太マヨ和え
- じゃが芋と人参の煮物
- お麩の玉子とじ
- 水耕野菜のサラダ

8

- 鶏肉の味噌マヨ焼き
- ムツのかつお節煮

- 青菜と油揚げのお浸し
- 大豆の煮物
- キノコの白和え
- さつま揚げと野菜の煮物
- 水耕野菜のサラダ

10

- 豚肉の味噌焼き
- アジのパン粉焼き

- 法蓮草のお浸し
- 肉じゃが
- 野菜炒め
- さつま揚げの小松菜の煮物
- 水耕野菜のサラダ

11

- 牛肉のおろし煮
- ブリの照り焼き

- 焼きそば
- ナスの生姜煮
- ひじきの煮物
- 菜の花辛子和え
- 水耕野菜のサラダ

12

- 豚肉のソテーオニオンソース
- サバの味噌煮

- ポテトフライ
- 切干大根煮
- 青菜炒め
- かぼちゃの煮物
- 水耕野菜のサラダ

13

- 鶏肉と大根の旨煮
- 鮭塩焼き

- キャベツのソテー
- ブロッコリーのカニカマあんかけ
- 厚揚げの煮物
- 焼うどん
- 水耕野菜のサラダ

14

- チンジャオロース
- カレイの唐揚げ

- 焼きビーフン
- さつま芋の煮物
- がんもの味噌焼き
- 法蓮草のお浸し
- 水耕野菜のサラダ

15

押し寿司の日

17

- 豚ロースカツ
- タラのポン酢ソテー

- キャベツソテー
- そら豆とマカロニのマヨ和え
- 法蓮草のお浸し
- もやしのナムル
- 水耕野菜のサラダ

18

- チキンの甘酢あんかけ
- サワラの旨煮

- 豆腐の五目煮
- じゃが芋のマスタード和え
- チンゲン菜と干し海老のソテー
- なめ茸おろし
- 水耕野菜のサラダ

19

- 豚肉のソテーカレー風味
- カレイの山庵焼き

- ナスの煮物
- 根菜の煮物
- インゲンのピーナッツ和え
- はんぺんのフライ
- 水耕野菜のサラダ

20

- 牛肉の味噌焼き
- 白身魚の菜種焼き

- 野菜のソテー
- アスパラとベーコンのソテー
- 里芋の煮ころがし
- マカロニサラダ
- 水耕野菜のサラダ

21

- ポークチャップ
- 赤魚のみぞれ煮

- ちくわとキャベツのソテー
- 法蓮草のマヨ和え
- 高野豆腐の煮物
- 中華点心
- 水耕野菜のサラダ

22

- 鶏肉と厚揚げの甘辛煮
- アジの味噌煮

- かぼちゃの煮物
- 肉焼売
- ブロッコリーのマヨ炒め
- 山菜おろし
- 水耕野菜のサラダ

24

- チキンのトマト煮
- ムツの香味蒸し

- パスタサラダ
- ラタトゥイユ
- 刻み昆布と大豆の煮物
- 青菜ともやしナムル
- 水耕野菜のサラダ

25

- 豚しゃぶのゴマだれ
- 鮭の味噌焼き

- キャベツのツナマヨ和え
- 大豆と野菜のトマト煮
- かぼちゃのサラダ
- 法蓮草としいたけのナムル
- 水耕野菜のサラダ

26

- 豚肉のパン粉焼き
- サワラの山椒焼き

- 竹の子めた和え
- ハムとコーンのソテー
- ぜんまいの煮物
- アスパラとカリフラワーのマリネ
- 水耕野菜のサラダ

27

ハヤシライス
と
天丼の日

28

- 豚肉と長芋の味噌炒め
- サバの旨煮

- ナスの煮物
- 豆腐田楽
- さつま揚げの煮物
- チンゲン菜と小エビのソテー
- 水耕野菜のサラダ

29

- 牛肉と白菜のすき煮
- 白身魚の胡麻味噌焼き

- 春雨の中華風マリネ
- 大根とにんじんの煮物
- ミートスパ
- 春キャベツとツナのソテー
- 水耕野菜のサラダ