



●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><b>1</b></p> <p>●豚肉の味噌焼き ●サバの生姜焼き</p> <p>ズッキーニとコーンのソテー はんぺんの煮物 青菜炒め カニカマとキュウリの酢の物 水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>2</b></p> <p>●牛肉とごぼうの甘辛煮 ●さわらの梅醤油煮</p> <p>ベーコンとアスパラのソテー ゴマだれ豆腐 ぜんまいと大豆の煮物 麻婆麺 水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>3</b></p> <p>●チキンのあぶり照り焼き ●カレーの旨煮</p> <p>豆苗と蓮根の甘辛炒め 長芋のポン酢和え 切り干し大根煮 法蓮草とツナのお浸し 水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>4</b></p> <p>●チキンの生姜焼き ●白身魚のツナ焼き</p> <p>インゲンのピーナッツ和え そうめんチャンプル キヌサヤとキャベツの卵炒め ふきと筍の煮物 水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>5</b></p> <p>子供の日ランチ</p>	<p><b>6</b></p> <p>●豚肉の甘辛焼き ●カレーの煮付け</p> <p>ひじきの煮物 法蓮草と錦糸卵のナムル 豆腐田楽 明太マヨポテト 水耕野菜のサラダ</p>
<p><b>8</b></p> <p>●豚肉のカレー風味 ●白身魚の明太子焼き</p> <p>カボチャコロッケ カリフラワーの梅マヨ和え 揚げ茄子の味噌煮 法蓮草とベーコンのソテー 水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>9</b></p> <p>●チキンのソテー中華ソース ●ムツと野菜の甘酢あんかけ</p> <p>もずく酢 小松菜と厚揚げの煮物 大根とカニカマのマリネ ラトウイユ 水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>10</b></p> <p>●豚肉とピーマンのソテー ●太刀魚のみぞれ煮</p> <p>さつま揚げと青菜の和え物 ヤングコーンとハムのソテー ナスの生姜焼き キャベツの酢の物 水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>11</b></p> <p>●牛肉のソテーオニオンソース ●サーモンの梅マヨ焼き</p> <p>大根のなめ茸和え 野菜炒め イカとオクラの落とし揚げ ハムとブロッコリーのソテー 水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>12</b></p> <p>●ナスと豚肉の生姜焼き ●アジの粒マスタード焼き</p> <p>もやしとニラのとろみ炒め がんもの煮物 インゲンの胡麻和え 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>●若鶏のわさび醤油焼き ●赤魚とエビのチリソース煮</p> <p>金平ごぼう ビーフンソテー パプリカとナスのソテー 豆腐とチンゲン菜のエビあん 水耕野菜のサラダ</p>
<p><b>15</b></p> <p>にぎり寿司の日</p>	<p><b>16</b></p> <p>●豚肉の生姜焼き ●シーフードフライ</p> <p>ブロッコリーのわさマヨ 法蓮草と竹輪の胡麻和え はんぺんのカレー炒め ナスのおろし煮 水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>17</b></p> <p>●牛肉と玉葱のソテー ●赤魚と大根の煮付け</p> <p>ちくわとキュウリのマヨ和え 青菜炒め かぼちゃのマヨ和え オムレツ 水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>18</b></p> <p>●チキンのトマト煮 ●アジの照り焼き</p> <p>じゃが芋とズッキーニのマリネ 餃子 小松菜と油揚げのお浸し カボチャの煮物 水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>19</b></p> <p>●豚肉とモヤシの和風煮 ●白身魚の味噌焼き</p> <p>カボチャのグラタン 大豆と刻み昆布の煮物 法蓮草のゴマ和え 切干大根とツナのサラダ 水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>20</b></p> <p>●ホイコーロ ●ムツの煮付け</p> <p>さつま揚げといんげんの煮物 アスパラとベーコンのパスタ チンゲン菜としらすの和え物 肉味噌豆腐 水耕野菜のサラダ</p>
<p><b>22</b></p> <p>●鶏肉と葱の照り焼き ●赤魚の酒蒸しおろしポン酢</p> <p>揚げ出し豆腐 大豆とひじきの煮物 ナスの中華煮 チンゲン菜ともやしのナムル 水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>23</b></p> <p>●肉豆腐 ●カレーの菜種焼き</p> <p>キャベツの酢の物 じゃが芋の粒マスタード和え がんもの煮物 エビと法蓮草の彩り炒め 水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>24</b></p> <p>●アスパラと牛肉のオイスター炒め ●さわらのみりん焼き</p> <p>じゃが芋のマヨ和え ナスとひき肉のソテー ポークビーンズ ピーマンとさつま揚げの煮物 水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>25</b></p> <p>●茹で豚のネギ醤油 ●サバの味噌煮</p> <p>アスパラとササミのゴマ和え 高野豆腐の煮物 野菜炒め 長芋のバター醤油炒め 水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>26</b></p> <p>●豚ロースカツ ●サーモンのチーズ焼き</p> <p>グリーンピースとポテトの煮物 切干大根とにんじんマヨ和え マカロニサラダ 点心 水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>27</b></p> <p>イベントランチの日</p>
<p><b>29</b></p> <p>●ポークチャップ ●ムツの照り焼き</p> <p>肉じゃが 法蓮草の白和え パスタサラダ ベーコンとキャベツのソテー 水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>30</b></p> <p>●鶏肉のマヨ味噌焼き ●赤魚の生姜天ぷら</p> <p>オクラのゴマ和え マカロニサラダ 焼きナスのお浸し 焼きナスのお浸し なめ茸おろし 水耕野菜のサラダ</p>	<p><b>31</b></p> <p>●豚肉の山椒焼き ●アジの西京焼き</p> <p>チンゲン菜のカニカマあんかけ さつま芋の木の子の煮物 ひじきの煮物 長芋とキュウリの酢の物 水耕野菜のサラダ</p>	<p>ランチメニューを 詰めて <b>持ち帰り弁当</b>も できます。 (夕方お送り時にお渡し)</p>	<p>ランチタイム中 <b>お惣菜の 計り売りも やってます</b> [会員] g = 1.3円</p>	<p> 好きなお料理を ご自分で選んで頂けます!</p>