



●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
---	---	---	---	---	---

6/16・17
あんみつ作り
6/28
パフェ作り

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

1
●鶏肉のマヨ味噌焼き
●カレーの煮付け
●アスパラとポテトのソテー
●蓮根の煮物
●パスタサラダ
●ひじきの煮物
●水耕野菜のサラダ

2
●肉豆腐
●白身魚の酒蒸し
●法蓮草と油揚げのお浸し
●厚揚げとぜんまいの煮物
●コーンクリームコロッケ
●パプリカのマスタードマリネ
●水耕野菜のサラダ

3
●鶏肉のチリソース炒め
●アジの梅タルタル焼き
●ナスとトマトのチーズ焼き
●青菜とヤングコーンのソテー
●ポテトのマヨ和え
●根菜の煮物
●水耕野菜のサラダ

5
洋食の日

6
●ゆで豚のネギゴマだれ
●ムツの照り焼き
●大根の味噌煮
●チンゲン菜とササミの青じそ風味
●焼きナスのお浸し
●かぼちゃの煮物
●水耕野菜のサラダ

7
●きつねうどん
●山菜そば
●チキンの照り焼き
●ブロッコリーのマヨ和え
●タラのケチャップ煮
●高野豆腐の煮物
●水耕野菜のサラダ

8
●豚肉の味噌煮
●サーモンの生姜焼き
●豆腐のみぞれあんかけ
●はんぺんの煮物
●法蓮草とモヤシのナムル
●ハムとコーンのソテー
●水耕野菜のサラダ

9
●鶏肉のピーマン炒め
●さわらのみぞれ煮
●オクラのゴマ和え
●切干し大根の煮物
●ブロッコリーとツナ炒め
●マカロニサラダ
●水耕野菜のサラダ

10
●牛肉と大根の甘辛煮
●サバの醤油焼き
●ビーフンのソテー
●がんもの煮物
●小松菜の煮浸し
●アサリと葱のぬた
●水耕野菜のサラダ

12
●チキンの味噌焼き
●白身魚の木ノ子あんかけ
●ピーマンと茄子のオイスターソテー
●厚揚げの煮物
●シーフードとアスパラのソテー
●チンゲン菜とモヤシのナムル
●水耕野菜のサラダ

13
●牛肉の大和煮
●サワラの西京焼き
●焼売
●オクラのおかか和え
●枝豆とひじきの白和え
●ベーコンとキャベツのトマト煮
●水耕野菜のサラダ

14
●チキンのマスタード焼き
●赤魚の煮付け
●ちくわとワカメのマヨ和え
●いんげんとツナの煮物
●キャベツの酢の物
●がんもの煮物
●水耕野菜のサラダ

15
●チンジャオロース
●サバと茄子味噌和え
●じゃが芋の煮物
●中華春雨
●青菜炒め
●ひじきの煮物
●水耕野菜のサラダ

16 和菓子・麦とろの日
●豚肉の旨煮
●赤魚と大根の生姜煮
●かぼちゃのマヨ和え
●大豆とぜんまいの煮物
●法蓮草のピーナッツ和え
●シーフードトマトスパ
●水耕野菜のサラダ

17
ちらし寿司の日

19
●豚肉のトマト煮
●鮭のちゃんちゃん焼き
●アスパラとポテトのサラダ
●さつま揚げの煮物
●小松菜とちくわの辛子和え
●マカロニサラダ
●水耕野菜のサラダ

20
●牛肉と茄子の味噌炒め
●白身魚のタルタル焼き
●ズッキーニのわさびマヨ和え
●なめ茸おろし
●はんぺんの煮物
●ナスの煮物
●水耕野菜のサラダ

21
●豆腐ハンバーグ
●カレーのおろし煮
●パンパンジー
●里芋の煮物
●はんぺんと大豆の煮物
●青菜ソテー
●水耕野菜のサラダ

22
●ポークジンジャー
●白身魚の明太マヨ焼き
●ソーセージとキャベツのポトフ
●ヤングコーンとピーマンのソテー
●ビーフソテー
●インゲンの煮物
●水耕野菜のサラダ

23
中華料理の日

24
●鶏肉と葱の照り焼き
●サワラのポン酢焼き
●カボチャコロッケ
●野菜炒め
●ブロッコリーのツナマヨ和え
●長芋の白煮
●水耕野菜のサラダ

26
●豚肉の冷しゃぶ
●ムツの梅味噌焼き
●ひじきの煮物
●長芋とカニカマの酢の物
●切り干しツナマヨ
●法蓮草のゴマ和え
●水耕野菜のサラダ

27
●チキンの赤ワイン煮
●タラのみぞれあんかけ
●豆腐田楽
●パプリカとナスのトマト煮
●さつま揚げの煮物
●ミートスパ
●水耕野菜のサラダ

28 パフェの日
●豚肉の山椒味噌焼き
●サバの紀州煮
●ベーコンとズッキーニのトマトスパ
●もずく酢
●ちくわとキャベツのゴマ和え
●法蓮草のソテー
●水耕野菜のサラダ

29
●チキンソテー中華ソース
●アジときのこの醤油煮
●がんもの味噌煮
●カニクリームコロッケ
●ヤングコーンのソテー
●ズッキーニとパプリカのマリネ
●水耕野菜のサラダ

30
●豚肉と甘辛焼き青じそ風味
●白身魚の塩昆布焼き
●焼うどん
●茄子の煮物
●ブロッコリーとハムのソテー
●厚揚げの煮物
●水耕野菜のサラダ


好きなお料理を
ご自分で選んで頂けます！