



- 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
---	---	---	---	---	---

暑くなってきたので  
水分補給は  
しっかりしましょう



好きなお料理を  
ご自分で選んで頂けます！

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**
- **ピーマンの肉詰めフライ**
  - **サワラの明太子焼き**
  - 根菜の煮物
  - ズッキーニとソーセージのソテー
  - さつま芋のレモン煮
  - ラタトゥイユ
  - 水耕野菜のサラダ

- 3**
- **冷やし中華**
  - **ひやむぎ**
  - ムツのチリソースがけ
  - 牛肉とゴボウのしぐれ煮
  - 枝豆とはんぺんの煮物
  - 青菜炒め
  - 水耕野菜のサラダ

- 4**
- **ハンバーグ**
  - **赤魚と豆腐の煮付け**
  - ピーマンと茄子のカレー炒め
  - 肉じゃが
  - 法蓮草とツナのマヨ和え
  - イカとキャベツの酢の物
  - 水耕野菜のサラダ

- 5**
- **豚肉のさっぱりおろしがけ**
  - **サバの味噌煮**
  - ブロッコリーのマヨサラダ
  - 大豆とひじきの煮物
  - 里芋のからし味噌和え
  - エビ焼売
  - 水耕野菜のサラダ

- 6**
- **チキンのマヨ照り焼き**
  - **カレーの酒蒸しわさび醤油**
  - ズッキーニとツナの和風炒め
  - 揚げ出し豆腐
  - ゴボウサラダ
  - ベーコンとトマトのパスタ
  - 水耕野菜のサラダ

**7**

**七夕ランチ**

- 8**
- **豚肉の生姜焼き**
  - **白身魚の野菜あんかけ**
  - 厚揚げと白菜の旨煮
  - 夏野菜のミートグラタン
  - ぜんまいの煮物
  - かぼちゃサラダ
  - 水耕野菜のサラダ

- 10**
- **鶏肉のさっぱり煮**
  - **白身魚の照り焼き**
  - 里芋のごまよごし
  - そうめんチャンプル
  - 金平ごぼろ
  - 法蓮草と錦糸卵のおひたし
  - 水耕野菜のサラダ

- 11**
- **豚肉とナスの味噌炒め**
  - **カレーの生姜煮**
  - じゃが芋のおかか和え
  - ささ身とキュウリの酢の物
  - 焼うどん
  - なめ茸おろし
  - 水耕野菜のサラダ

- 12**
- **チキンの照り焼き**
  - **サバの旨煮**
  - 法蓮草の白和え
  - ナスのトマト煮
  - フライドポテト
  - もずく酢
  - 水耕野菜のサラダ

- 13**
- **豚肉の野菜炒め**
  - **白身魚の酒蒸し**
  - 厚揚げの煮物
  - 青菜炒め
  - もやしのナムル
  - 夏野菜のトマト煮
  - 水耕野菜のサラダ

- 14**
- **麻婆豆腐**
  - **ムツの醤油焼き**
  - パプリカとじゃが芋のソテー
  - 大豆の煮物
  - ブロッコリーとコーンのサラダ
  - ゴーヤと切り干し大根のソテー
  - 水耕野菜のサラダ

- 15**
- **鶏肉のチーズ焼き**
  - **サーモンの味噌煮**
  - 冬瓜の含め煮
  - マカロニサラダ
  - 挽肉とナスのソテー
  - ベーコンとトマトのパスタ
  - 水耕野菜のサラダ

- 17**
- **豚肉とネギのオイスター炒め**
  - **アジフライ**
  - いんげんのからし和え
  - ビーフソテー
  - 根菜の煮物
  - ナスのみそ煮
  - 水耕野菜のサラダ

- 18**
- **ポークチャップ**
  - **カレーのみりん焼き**
  - ピーマンとじゃこのソテー
  - ポテトのマヨ和え
  - そばの和風炒め
  - ゴマダレ豆腐
  - 水耕野菜のサラダ

- 19**
- **牛肉の甘辛炒め**
  - **タラのおろしあんかけ**
  - かぼちゃサラダ
  - アサリと大根の煮物
  - いんげんのピーナッツ和え
  - 高野豆腐の煮物
  - 水耕野菜のサラダ

- 20**
- **鶏肉の甘辛醤油煮**
  - **鮭の味噌漬け焼き**
  - ナスとトマトの青じそマリネ
  - じゃが芋とツナのサラダ
  - チンゲン菜と油揚げの煮物
  - ひじきの煮物
  - 水耕野菜のサラダ

- 21**
- **豚肉のみぞれ煮**
  - **ブリの照り煮**
  - ネギとイカの辛子酢味噌和え
  - ブロッコリーとカニカマサラダ
  - 金平ごぼろ
  - 大根の梅肉マヨ和え
  - 水耕野菜のサラダ

- 22**
- **豚ロースカツ**
  - **サワラの梅醤油焼き**
  - がんもとししとうの煮物
  - 山芋のすりながし
  - かぼちゃと枝豆の煮物
  - ベーコンとトマトのパスタ
  - 水耕野菜のサラダ

- 24**
- **豆腐ハンバーグ**
  - **赤魚のツナマヨ焼き**
  - さつま揚げの煮物
  - マカロニサラダ
  - キャベツとコーンのソテー
  - 冬瓜のおかかあん
  - 水耕野菜のサラダ

**25**

**名古屋めしの日**

- 26**
- **豚肉の冷しゃぶ**
  - **タラの蒸し焼き中華あんかけ**
  - ゴーヤチャンプル
  - 餃子
  - 里芋のからし味噌和え
  - 洋野菜のトマト煮
  - 水耕野菜のサラダ

- 27**
- **鶏肉とバジル風味**
  - **サワラのオープン焼き木の子ソース**
  - 長芋とキュウリの明太子和え
  - 冷やしナスのゴマソース
  - 人參しりしり
  - かぼちゃコロッケ
  - 水耕野菜のサラダ

- 28**
- **豚肉とキャベツの生姜炒め**
  - **サーモンのしそ香味焼き**
  - ズッキーニとツナのソテー
  - 大豆とひじきの煮物
  - ちくわの磯辺揚げ
  - ナスのトマト煮
  - 水耕野菜のサラダ

- 29**
- **チキンのソテーカレー風味**
  - **白身魚の塩レモン焼き**
  - 青じそとトマト冷やしうどん
  - 切り干し大根煮
  - 青菜と桜えびのソテー
  - 高野豆腐の煮物
  - 水耕野菜のサラダ

- 31**
- **豚肉と玉葱の煮物**
  - **アジの粒マスタード焼き**
  - いんげんとエビのマヨ和え
  - 大根の生姜醤油炒め
  - ナスの味噌煮
  - 点心
  - 水耕野菜のサラダ

