



- 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>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</p>	<p>1</p> <p>● 豆腐ハンバーグ ● 白身魚の野菜あんかけ</p> <ul style="list-style-type: none"> チンゲン菜のお浸し パンプキンサラダ 焼きビーフン 炒り豆腐 水耕野菜のサラダ 	<p>2</p> <p>● 豚焼肉 ● サワラの西京焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> 青菜のピーナッツ和え れんこんのしそ風味 枝豆とひじきの煮物 海鮮塩焼きそば 水耕野菜のサラダ 	<p>3</p> <p>● 鶏肉の菜種焼き ● アジの梅醤油煮</p> <ul style="list-style-type: none"> 豆腐とちくわの煮物 ブロッコリーのツナ和え 夏野菜のトマト煮 じゃが芋とピーマンのソテー 水耕野菜のサラダ 	<p>4</p> <p>● ピーマンの肉詰めフライ ● サーモンの粒マスタードマヨ焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> 素麺の酢味噌がけ オクラとなめこの和え物 ナスのおろしポン酢 冬瓜のカニカマのとろとろ煮 水耕野菜のサラダ 	<p>5</p> <p>● 鶏肉の照り焼き ● ムツの煮付け</p> <ul style="list-style-type: none"> 厚揚げの野菜あんかけ カボチャコロッケ 竹輪とピーマンのゴマ和え 干し海老とチンゲン菜のソテー 水耕野菜のサラダ
--	---	---	--	--	--

<p>冷やし中華 ざる蕎麦の日</p>	<p>7</p>	<p>8</p> <p>● 豚肉と大根の味噌炒め ● カレイの旨煮</p> <ul style="list-style-type: none"> 麻婆キャベツ がんもの煮付け なめ茸豆腐 パスタサラダ 水耕野菜のサラダ 	<p>9</p> <p>● チキンの甘辛煮 ● イワシのパン粉焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> ナスとズッキーニのソテー 焼きうどん ひじきの煮物 インゲンのおかか和え 水耕野菜のサラダ 	<p>10</p> <p>● ゆで豚の酢味噌がけ ● サワラの生姜焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> 塩鮭とじゃが芋のサラダ 厚揚げと大根の煮物 もやし・ピーマン・ツナの甘辛ソテー 法蓮草ナムル 水耕野菜のサラダ 	<p>11</p> <p>● 豚肉とナスの和風炒め ● アジの味噌煮</p> <ul style="list-style-type: none"> 根菜の煮物 コーンマヨ ソーセージとポテトのソテー ブロッコリーとツナの和え物 水耕野菜のサラダ 	<p>12</p> <p>● チキンチャップ ● 白身魚のみりん焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> カレー焼きそば ごぼうと人参のマヨサラダ イカとオクラの落とし揚げ パプリカとツナのオイスター炒め 水耕野菜のサラダ
---------------------------------------	-----------------	---	--	--	--	--

<p>14</p> <p>● 豚ロースカツおろしポン酢 ● サワラの塩焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> 切り干し大根の煮物 ゴーヤチャンプル いんげんのピーナッツ和え キャベツとわかめのサラダ 水耕野菜のサラダ 	<p>15</p> <p>● 牛肉と葱の甘辛煮 ● ムツの木ノ子あんかけ</p> <ul style="list-style-type: none"> 豆腐の中華あん さつま芋と干し海老和風サラダ 焼きナスのお浸し 棒棒鶏 水耕野菜のサラダ 	<p>16</p> <p>● チキンのゴマ焼き ● 白身魚の甘酢煮</p> <ul style="list-style-type: none"> 明太子と木ノ子のパスタ ナスとベーコンのトマト煮 肉じゃが ブロッコリーのソテー 水耕野菜のサラダ 	<p>17</p> <p>● 回鍋肉 ● ホキの西京焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> 大根と厚揚げの煮込み ナスとバジルのパスタ 肉じゃが 長芋の梅マヨ和え 牛肉コロッケ 水耕野菜のサラダ 	<p>18</p> <p>● 豚しゃぶと玉葱の梅しそソース ● 赤魚の白醤油焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> 大根とツナの煮物 ナスのミートグラタン ポテトと枝豆のマヨ和え 青菜炒め 水耕野菜のサラダ 	<p>19</p> <p>にぎり寿司の日</p>
--	--	--	--	---	--

<p>21</p> <p>● 鶏肉と野菜のカレーソース ● サバの味噌煮</p> <ul style="list-style-type: none"> ズッキーニとバジルのチーズ焼き もずく酢 さつま揚げの含め煮 金平ごぼう 水耕野菜のサラダ 	<p>22</p> <p>● 豚ロースの生姜焼き ● 白身魚のエビそぼろ煮</p> <ul style="list-style-type: none"> ブロッコリーとじゃが芋のソテー 海老焼売 インゲンと人参の白和え 南仏野菜のマリネ 水耕野菜のサラダ 	<p>23</p> <p>● 牛肉のおろし煮 ● 赤魚の天ぷら</p> <ul style="list-style-type: none"> ソーセージとキャベツのトマト煮 チンゲン菜の中華炒め 大豆の五目煮 オクラのとろろ和え 水耕野菜のサラダ 	<p>24</p> <p>● 鶏肉と厚揚げの旨煮 ● サワラのネギ味噌焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> れんこんの梅マヨ和え カボチャの煮物 野菜炒め マカロニサラダ 水耕野菜のサラダ 	<p>25</p> <p>● 麻婆茄子 ● 鮭のタルタル焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> 高野豆腐の煮物 法蓮草ともやしのナムル 点心 春雨サラダ 水耕野菜のサラダ 	<p>26</p> <p>● ゆで豚もやしのゴマダレ ● カレイの煮付け</p> <ul style="list-style-type: none"> キャベツのゆかり和え 玉子豆腐 厚揚げとインゲンの煮物 ナスの揚げ煮 水耕野菜のサラダ
---	---	---	---	---	---

<p>28</p> <p>カレーライス 鮭の三色丼の日</p>	<p>29</p> <p>● 鶏肉とゴボウの煮物 ● アジのソテー中華甘酢あん</p> <ul style="list-style-type: none"> カボチャとじゃが芋のチーズ焼き ナスの中華風お浸し 大根と大葉のツナマヨ和え はんぺんのカレーソテー 水耕野菜のサラダ 	<p>30</p> <p>● 豚肉とニラの中華炒め ● サバの紀州煮</p> <ul style="list-style-type: none"> キュウリ・竹輪・油揚げの酢の物 じゃが芋とピーマンのソテー がんもの味噌煮 オムレツ 水耕野菜のサラダ 	<p>31</p> <p>● バーベキューチキン ● 赤魚の煮付け</p> <ul style="list-style-type: none"> ソーセージとキャベツのポトフ 切干しツナマヨ 法蓮草のゴマ和え ポテトサラダ 水耕野菜のサラダ 	<p></p> <p>好きなお料理を ご自分で選んで頂けます！</p>	<p>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)</p>
--	--	---	--	--	---