



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

会員制
チケット制

さわやかタウン会員のお申込・チケット販売はさわやかタウンにて。

ランチタイム中
お惣菜の計り売りもやっています

[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ます。
※献立は材料の関係で変更する事があります。

1

- チキンとキャベツの甘酢炒め
- 白身魚の天ぷら

- ごぼうの生姜煮
- マカロニミートグラタン
- 豆腐・法蓮草・シラス和風炒め
- 餃子のあんかけ
- 水耕野菜のサラダ

2

- 豚肉とゴーヤのカレー炒め
- サバの味噌煮

- キャベツとワカメのサラダ
- ささ身と長芋のゴマ風味
- ブロッコリーのピーナッツ和え
- 刻み昆布とちくわの煮物
- 水耕野菜のサラダ

4

- 牛肉と野菜のブルコギ風
- ムツのみりん焼き

- ズッキーニと挽肉のソテー
- ベーコンと木ノ子の和風スパ
- エビ蒸し餃子
- 長芋と青じそポン酢和え
- 水耕野菜のサラダ

5

- 豚の冷しゃぶ
- サワラの味噌焼き

- ブロッコリーのわさび和え
- 肉じゃが
- 青菜のソテー
- 山菜おろしそば
- 水耕野菜のサラダ

6

- チキンの焼肉
- カレイの旨煮

- オクラのゴマ和え
- カボチャコロッケ
- しいたけと厚揚げの中華煮
- キャベツとワカメのサラダ
- 水耕野菜のサラダ

7

- 豚肉のネギ味噌焼き
- シーフードフライ

- スパサラダ
- インゲンとさつま揚げのソテー
- がんもの煮物
- じゃが芋とピーマンのカレー炒め
- 水耕野菜のサラダ

8

イタリアン料理の日

9

- チキンのトマトチーズ焼き
- 赤魚と厚揚げの煮つけ

- ちくわとキュウリのマヨ和え
- 焼ききしめん
- さつま芋とポテトのサラダ
- 玉子豆腐
- 水耕野菜のサラダ

11

- 豚肉の柳川風
- 白身魚のオーロラ焼き

- アスパラとシーフードのソテー
- ひじきの煮物
- ちくわと青菜のゴマ和え
- カニクリームコロッケ
- 水耕野菜のサラダ

12

- 鶏肉の蒲焼き
- 赤魚の酒蒸し木ノ子あん

- 挽肉と冬瓜の煮物
- なめ茸豆腐
- キャベツのツナマヨ和え
- ナスのチリソース煮
- 水耕野菜のサラダ

13

- 牛肉ともやしのソテー
- サバのネギ味噌マヨ焼き

- ブロッコリーとベーコンのソテー
- 切干し大根煮
- パプリカとピーマン炒め
- 枝豆とウモロシのつまみ揚げ
- 水耕野菜のサラダ

14

- 豆腐ハンバーグ
- サーモンの塩焼き

- キュウリとささ身のゴマ和え
- 生麩とはんぺんの煮物
- そうめん酢味噌かけ
- カボチャグラタン
- 水耕野菜のサラダ

15

- 鶏肉の甘味噌焼き
- タラの梅生姜焼き

- ブロッコリーのおかか和え
- 大豆と厚揚げの煮物
- 法蓮草のゴマ和え
- ジャーマンポテト
- 水耕野菜のサラダ

16

- 豚肉と玉葱のソテー
- サワラの梅醤油煮

- 春雨の酢の物
- 野菜コロッケ
- 冬瓜とエビのくず煮
- アスパラのゴマ和え
- 水耕野菜のサラダ

18

敬老の日ランチ

19

- チキンチャップ
- ムツのおろしポン酢

- 里芋の辛子味噌和え
- カレー焼きそば
- ブロッコリーとツナのサラダ
- エビ焼売
- 水耕野菜のサラダ

20

- 豚肉とナスのオイスター炒め
- プリの照り焼き

- ポテトサラダ
- 小松菜と油揚げの煮浸し
- ちくわとピーマンの甘辛ソテー
- 根菜の煮物
- 水耕野菜のサラダ

21

- チキンのタルタル焼き
- 赤魚の野菜あんかけ

- 厚揚げとナスの味噌煮
- 焼きビーフン
- ラタトゥイユ
- ブロッコリーのおかか和え
- 水耕野菜のサラダ

22

- 牛肉とアスパラのソテー
- 鮭のみぞれ煮

- 切干しツナマヨ
- がんもの煮付け
- ベーコン・法蓮草・しめじのソテー
- ポークビーンズ
- 水耕野菜のサラダ

23

肉うどん
おろしそば
の日

25

- 豚肉とキャベツのソテー
- カレイの塩焼き

- マカロニサラダ
- チンゲン菜のカニカマのあんかけ
- 厚揚げと長葱のソテー
- 長芋の梅マヨ和え
- 水耕野菜のサラダ

26

- 牛肉とごぼうの甘辛煮
- 鮭のちゃんちゃん焼き

- ナスのトマトグラタン
- 法蓮草のピーナッツ和え
- もずく酢
- ポテトサラダ
- 水耕野菜のサラダ

27

- チキンと木ノ子のソテー
- 白身魚の香味だれ

- いんげんのおかか和え
- 里芋の唐揚げ
- アスパラとブロッコリーのカレー和え
- さつま芋のレモン煮
- 水耕野菜のサラダ

28

豚丼・中華丼
の日

29

- チキンの梅照り焼き
- アジの和風カレー煮

- 大根のそぼろ煮
- インゲンとはんぺんのソテー
- ベーコンとキャベツの Pasta
- マカロニサラダ
- 水耕野菜のサラダ

30

- 豚肉の生姜焼き
- サワラのゴマ焼き

- ソーセージチャンプル
- オクラとツナの冷奴
- スペイン風オムレツ
- イカと里芋の煮ころがし
- 水耕野菜のサラダ