



- 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>2</p> <p>● 豚肉と豆腐のソテー ● サワラの煮付け</p> <ul style="list-style-type: none"> さつま芋の煮物 ベーコンとアスパラのソテー 牛肉コロッケ キャベツの酢の物 水耕野菜のサラダ 	<p>3</p> <p>● 鶏肉のゴマ味噌焼き ● 赤魚と海老のワイン蒸し</p> <ul style="list-style-type: none"> 法蓮草のマヨ和え 玉子豆腐 塩焼きそば ひじきの煮物 水耕野菜のサラダ 	<p>4</p> <p>ちらし寿司の日</p>	<p>5</p> <p>● 牛肉とナスのオイスター炒め ● カレイのみりん焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> 豆腐田楽 カボチャの煮物 スペイン風オムレツ チンゲン菜とササミの中華炒め 水耕野菜のサラダ 	<p>6</p> <p>● 鶏肉の山椒焼き ● イワシの旨煮</p> <ul style="list-style-type: none"> パスタサラダ 法蓮草のゴマ和え 里芋の味噌煮 金平ごぼう 水耕野菜のサラダ 	<p>7</p> <p>● 酢豚 ● 赤魚のツナマヨ焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> インゲンとさつま揚げの煮物 なめ茸のおろし蕎麦 長芋と小松菜のソテー 焼売 水耕野菜のサラダ
---	--	--------------------------------	---	---	--

<p>9</p> <p>● 豚肉のさっぱり煮 ● さんまの塩焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> なめ茸豆腐 ひじきの煮物 法蓮草のソテー 里芋の辛子味噌和え 水耕野菜のサラダ 	<p>10</p> <p>● 油淋鶏 ● サーモンのマスタード焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> ジャーマンポテト 中華春雨 がんものネギ味噌焼き ブロッコリーのピーナッツ和え 水耕野菜のサラダ 	<p>11</p> <p>● 豆腐ハンバーグ ● ムツの旨煮</p> <ul style="list-style-type: none"> キャベツとしめじのマヨ炒め もずく酢 青菜とツナの Pasta 肉じゃが 水耕野菜のサラダ 	<p>12</p> <p>運動会ランチ</p>	<p>13</p> <p>運動会ランチ</p>	<p>14</p> <p>● 豚肉の野菜炒め ● タラの酒蒸し木ノ子ソース</p> <ul style="list-style-type: none"> ナスの味噌焼き 大根とソーセージのトマト煮 うま塩キャベツ 切干しツナマヨ 水耕野菜のサラダ
---	---	---	--------------------------------	--------------------------------	---

<p>16</p> <p>● 豚ロースカツ ● サバのカレー煮</p> <ul style="list-style-type: none"> インゲンとちくわのマヨ和え 椎茸とナスの甘辛煮 大根のツナ煮 ベーコンと木ノ子の Pasta 水耕野菜のサラダ 	<p>17</p> <p>● チキンの生姜焼き ● 海老カツ</p> <ul style="list-style-type: none"> 平打ち麺焼きそば アスパラとベーコンのソテー 厚揚げの野菜あんかけ 味噌大豆 水耕野菜のサラダ 	<p>18</p> <p>● 焼肉 ● プリのみぞれあんかけ</p> <ul style="list-style-type: none"> ポテトグラタン ひじきの白和え ナスの味噌煮 チンゲン菜と小海老のソテー 水耕野菜のサラダ 	<p>19</p> <p>● ポークチャップ ● サワラの白ゴマ焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> 人参とはんべいの煮物 もやしと法蓮草のナムル カボチャと椎茸のソテー キャベツのレモン醤油炒め 水耕野菜のサラダ 	<p>20</p> <p>● チキンのタルタル焼き ● アジの味噌煮</p> <ul style="list-style-type: none"> 小海老と野菜のビーフン じゃが芋の粒マスタード風味 マカロニサラダ 厚揚げの煮物 水耕野菜のサラダ 	<p>21</p> <p>豚丼 さんまの蒲焼き丼 の日</p>
--	---	---	--	---	--

<p>23</p> <p>● 鶏肉の天ぷら ● ムツの照り焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> ポークビーンズ 点心 ブロッコリーのコーンマヨ和え 切干し大根とキュウリのサラダ 水耕野菜のサラダ 	<p>24</p> <p>● ホイコーロ ● 白身魚の甘酢あんかけ</p> <ul style="list-style-type: none"> 焼売 ブロッコリーとカリフラワーのソテー さつま揚げの煮物 秋ナスとオクラの和風サラダ 水耕野菜のサラダ 	<p>25</p> <p>秋の味覚ランチ</p>	<p>26</p> <p>● 牛肉の甘辛焼き ● サーモンのアボガドマヨ焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> ポテトサラダ ハムとコーンのバターソテー ラタトゥイユ ブロッコリーとカニあんかけ 水耕野菜のサラダ 	<p>27</p> <p>● チンジャオロース ● 赤魚と海老のワイン蒸し</p> <ul style="list-style-type: none"> インゲンのゴマ和え れんこんと切り昆布の煮物 里芋といかの煮物 春雨の酢の物 水耕野菜のサラダ 	<p>28</p> <p>● チキンの梅味噌焼き ● 白身魚の甘酢あんかけ</p> <ul style="list-style-type: none"> もやしと人参のゴマ和え がんもの煮物 法蓮草のお浸し ピーマンと挽肉炒め 水耕野菜のサラダ
--	---	---------------------------------	--	--	--

30

焼鳥丼
穴子丼
のランチ

31


● チキンともやしの蒸しゴマソース
● サワラの西京焼き

- マカロニサラダ
- さつま芋と大豆の甘辛煮
- 大根と厚揚げの煮物
- じゃが芋のそぼろあん
- 水耕野菜のサラダ

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。



好きなお料理を
ご自分で選んで頂けます！