



- 当日の献立より**選べるランチ**です。メインお肉・お魚から1品小鉢3品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
---	---	---	---	---	---

あけまして
おめでとうございます

今年もよろしくお願ひいたします



4
新年おめでと
ランチ

5
●鶏肉のソテー甘酢ソース
●赤魚の菜種焼き
ラタトゥイユ
インゲンとシーフードのソテー
れんこんのおかか煮
海老シュウマイ
水耕野菜のサラダ

6
●牛肉の木ノ子の甘辛煮
●白身魚みぞれ煮
ポークビーンズ
さつま芋の煮物
木ノ子の白和え
がんもの煮物
水耕野菜のサラダ

8
●豚肉の生姜焼き
●アジフライ
高野豆腐の煮物
カリフラワーとアスパラのソテー
里芋の味噌がらめ
小松菜とツナの卵炒め
水耕野菜のサラダ

9
●チキンのクリームシチュー
●サーモンの味噌焼き
大根と人参の酢の物
白菜と油揚げののどろ煮
れんこんの金平
キャベツとあさりのぬた和え
水耕野菜のサラダ

10
●豚となすのケチャップ炒め
●カレーのみりん焼き
切干し大根煮
野菜炒め
長芋のゆかり和え
ふくさ玉子
水耕野菜のサラダ

11
親子丼
いわし蒲焼丼

12
●豚肉のソテーゴマソース
●ブリ大根
焼うどん
大豆とぜんまいの煮物
コロケ
ブロッコリーと海老のソテー
水耕野菜のサラダ

13
●チキンの味噌チーズ焼き
●サワラ山椒焼き
イカとオクラの落とし揚げ
ビーフンソテー
ポテトとツナのサラダ
法蓮草の山吹和え
水耕野菜のサラダ

15
●牛肉と長葱の甘辛煮
●白身魚の柚子味噌焼き
焼きそば
さつま芋のレモン煮
チンゲン菜とシーフードの中華あん
ハムコーンソテー
水耕野菜のサラダ

16
●豚肉と白菜の旨煮
●ムツの照り焼き
根菜の煮物
マカロニと枝豆のサラダ
法蓮草のお浸し
山菜おろしそば
水耕野菜のサラダ

17
●チキンの照り焼き
●アジの梅醤油煮
ブロッコリーのわさび和え
もやしのナムル
かぼちゃの煮物
餃子
水耕野菜のサラダ

18
●豚肉と大根の煮物
●鮭の塩焼き
棒棒鶏
八宝菜
ジャーマンポテト
長芋とちくわのソテー
水耕野菜のサラダ

19
●牛肉の生姜焼き
●カレーの旨煮
菜の花のおかか和え
水菜とミックスビーンズのサラダ
ソーセージチャンブル
厚揚げの煮物
水耕野菜のサラダ

17
●ポークと長芋のオイスターソテー
●サバの生姜煮
アスパラとハムのソテー
もずく酢
ナスの煮浸し
カリフラワーの梅マヨ和え
水耕野菜のサラダ

22
●豚ロースカツ
●赤魚と豆腐の煮物
白菜のクリーム煮
金平ごぼう
菜の花のみぞれ和え
ひじきの煮物
水耕野菜のサラダ

23
●牛肉と厚揚げ味噌煮込み
●カレーのワカメ蒸し
キャベツの梅マヨサラダ
ベーコンとポテトのカレーソテー
中華春雨
金時豆の甘煮
水耕野菜のサラダ

24
●豆腐ハンバーグ
●サワラの西京焼き
法蓮草のピーナッツ和え
カリフラワーとコーンのマリネ
焼きビーフン
イカと大根の煮物
水耕野菜のサラダ

25
●豚肉の柳川風
●白身魚の香味蒸し
ポテトの明太マヨサラダ
春菊と小松菜の辛子和え
ブロッコリーとベーコンのソテー
がんもの含め煮
水耕野菜のサラダ

26
●チキンのタルタル焼き
●ムツの煮付け
キャベツとツナのサラダ
おでん
枝豆とひじきのマヨ和え
豆腐田楽
水耕野菜のサラダ

27
●豚肉ともやしの焼肉
●ムツの磯辺揚げ
インゲンのゴマ和え
人参とピーマンのソテー
マカロニサラダ
はんぺんの旨煮
水耕野菜のサラダ

29
●チキンとナスのゴマ味噌炒め
●サワラの明太マヨ焼き
カボチャグラタン
長芋とキュウリの酢の物
春巻き
ブロッコリーとコーンのソテー
水耕野菜のサラダ

30
●豚肉と蓮根の甘酢炒め
●サバの竜田揚げ
中華点心
法蓮草のなめ茸和え
ナスとツナの梅肉和え
炒り豆腐
水耕野菜のサラダ

31
●メンチカツ
●タラのオーロラ焼き
大根のやわらか煮
インゲンの粒マスタード和え
厚揚げとしいたけのソテー
白菜とツナの煮物
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！

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

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。