



●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
---	---	---	---	---	---



2月3日 節分
2018年の恵方は「南南東」

節分ランチ

1

- 牛肉の里芋の味噌炒め
- 白身魚のチリソース

- 野菜コロッケ
- ベーコンと菜の花の Pasta
- カリフラワーのカレーグラタン
- 根菜の煮物
- 水耕野菜のサラダ

2

- ミートボールの甘酢あん
- サーモンフライ

- ふくさ玉子
- がんもの煮物
- 揚げ茄子の香味だれ
- 大豆とひじきのマヨ和え
- 水耕野菜のサラダ

3

5

肉うどん
山菜おろしそば
ランチ

6

- 豚肉と白菜の煮物
- 海老団子の甘辛煮

- 法蓮草とツナのマヨサラダ
- キャベツのトマト煮
- じゃが芋のそぼろあんかけ
- がんもの醤油焼き
- 水耕野菜のサラダ

7

- 豚肉のブルコギ風
- サバの味噌煮

- 金平ごぼう
- はんぺんのみぞれ和え
- ブロッコリーとカニカマのサラダ
- 白菜とツナの煮物
- 水耕野菜のサラダ

8

- 油淋鶏
- ムツのマスタード焼き

- 豆腐田楽
- 法蓮草のゴマ和え
- 春雨サラダ
- 平打ち麺焼きそば
- 水耕野菜のサラダ

9

- ピーマンの肉詰めフライ
- タラの西京焼き

- 菜の花のわさびマヨ和え
- おでん
- 春菊と木ノ子の和風スバ
- 点心
- 水耕野菜のサラダ

10

- 豚肉とゴボウの煮物
- 赤魚と大根の煮物

- ベーコンとアスパラのソテー
- 里芋のゴマよごし
- フーチャンブル
- 白菜と厚揚げの煮物
- 水耕野菜のサラダ

12

- チキンの甘辛焼き
- サーモンの柚子味噌焼き

- カリフラワーの中華炒め
- 小松菜とソーメンのソテー
- 厚揚げの煮物
- 焼売
- 水耕野菜のサラダ

13

- すき焼き
- カレイのみりん焼き

- ブロッコリーのおかか和え
- ナポリタン
- さつま芋の甘煮
- ひじきの煮物
- 水耕野菜のサラダ

14

バレンタイン
ランチ

15

- ポークチャップ
- 白身魚の山椒焼き

- 焼うどん
- 肉じゃが
- しらすとキャベツのソテー
- 揚げ出し豆腐
- 水耕野菜のサラダ

16

- 焼肉
- ムツの旨煮

- カボチャのサラダ
- ハムとチンゲン菜炒め
- ブロッコリーとコーンのソテー
- ソーセージとマカロニのトマト煮
- 水耕野菜のサラダ

17

- 鶏と木ノ子のワイン煮
- サワラの煮つけ

- 大根とツナの煮物
- もやしのナムル
- アスパラのソテー
- 棒棒鶏
- 水耕野菜のサラダ

19

- 鶏の西京焼き
- カレイの煮物

- イカとオクラの落とし揚げ
- 刻み昆布とれんこんの煮物
- カニ玉
- 青菜と干し海老のツナ醤油和え
- 水耕野菜のサラダ

20

- 豚肉と大根の煮物
- ブリの照り焼き

- 法蓮草の白和え
- エビ蒸し餃子
- じゃが芋の甘辛煮
- 大根・キュウリ・カニカマの酢の物
- 水耕野菜のサラダ

21

- 牛肉と野菜のオイスター炒め
- 白身魚の香味蒸し

- カリフラワーとベーコンのソテー
- いんげんの生姜煮
- 小松菜と里芋の和風グラタン
- 地中海野菜のトマト煮
- 水耕野菜のサラダ

22

名古屋めし
ランチ

23

- 豆腐ハンバーグ
- サーモンのタルタル焼き

- 春菊とカニカマのお浸し
- さつま芋と連根の煮物
- と挽肉のカレー煮
- 水耕野菜のサラダ

24

- 豚ロースカツ
- アジの明太焼き

- 枝豆とポテトのマヨ和え
- 厚焼き玉子
- 山芋とさつま揚げの煮物
- チンゲン菜とシーフードソテー
- 水耕野菜のサラダ

26

- 豚肉と青じそのソテー
- サワラの甘辛焼き

- 法蓮草の磯辺和え
- ベーコンと菜の花の Pasta
- ナスの辛子和え
- 牛肉コロッケ
- 水耕野菜のサラダ

27

- 煮込みハンバーグ
- ムツの塩焼き

- 焼きそば
- カボチャコロッケ
- ちくわとキュウリのわさびマヨ和え
- 豆腐の五目煮
- 水耕野菜のサラダ

28

- 鶏肉とゴボウの煮物
- ブリ大根

- 春菊とはんぺんの卵とじ
- じゃが芋とブロッコリーのツナマヨ和え
- チンゲン菜と豆腐の煮物
- ブロッコリーとトマトサラダ
- 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
やっています

[会員] g = 1.3円

