



●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 |
|---|---|---|---|---|---|




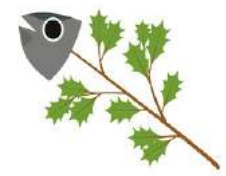
2月3日 節分
2018年の恵方は「南南東」

| | | |
|---|---|--------------|
| 1 | 2 | 3 |
| <ul style="list-style-type: none"> ●牛肉の里芋の味噌炒め ●白身魚のチリソース <ul style="list-style-type: none"> ●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 | <ul style="list-style-type: none"> ●ミートボールの甘酢あん ●サーモンフライ <ul style="list-style-type: none"> ●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 | <p>節分ランチ</p> |

| | | | | | |
|---------------------------------|---|--|--|---|--|
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| <p>肉うどん 山菜おろしそば ランチ</p> | <ul style="list-style-type: none"> ●豚肉と白菜の煮物 ●海老団子の甘辛煮 <ul style="list-style-type: none"> ●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 | <ul style="list-style-type: none"> ●豚肉のブルコギ風 ●サバの味噌煮 <ul style="list-style-type: none"> ●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 | <ul style="list-style-type: none"> ●油淋鶏 ●ムツのマスタード焼き <ul style="list-style-type: none"> ●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 | <ul style="list-style-type: none"> ●ピーマンの肉詰めフライ ●タラの西京焼き <ul style="list-style-type: none"> ●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 | <ul style="list-style-type: none"> ●豚肉とゴボウの煮物 ●赤魚と大根の煮物 <ul style="list-style-type: none"> ●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 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| <ul style="list-style-type: none"> ●チキンの甘辛焼き ●サーモンの柚子味噌焼き <ul style="list-style-type: none"> ●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 | <ul style="list-style-type: none"> ●すき焼き ●カレイのみりん焼き <ul style="list-style-type: none"> ●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 | <p>バレンタイン ランチ</p> | <ul style="list-style-type: none"> ●ポークチャップ ●白身魚の山椒焼き <ul style="list-style-type: none"> ●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 | <ul style="list-style-type: none"> ●焼肉 ●ムツの旨煮 <ul style="list-style-type: none"> ●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 | <ul style="list-style-type: none"> ●鶏と木ノ子のワイン煮 ●サワラの煮つけ <ul style="list-style-type: none"> ●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 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| <ul style="list-style-type: none"> ●鶏の西京焼き ●カレイの煮物 <ul style="list-style-type: none"> ●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 | <ul style="list-style-type: none"> ●豚肉と大根の煮物 ●ブリの照り焼き <ul style="list-style-type: none"> ●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 | <ul style="list-style-type: none"> ●牛肉と野菜のオイスター炒め ●白身魚の香味蒸し <ul style="list-style-type: none"> ●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 | <p>名古屋めし ランチ</p> | <ul style="list-style-type: none"> ●豆腐ハンバーグ ●サーモンのタルタル焼き <ul style="list-style-type: none"> ●春草とカニカマのお浸し ●く酢 ●挽肉のカレー煮 ●さつま芋と蓮根の煮物 ●水耕野菜のサラダ | <ul style="list-style-type: none"> ●豚ロースカツ ●アジの明太焼き <ul style="list-style-type: none"> ●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 | 27 | 28 |  <p>好きなお料理を ご自分で選んで頂けます！</p> | <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>  |
| <ul style="list-style-type: none"> ●豚肉と青じそのソテー ●サワラの甘辛焼き <ul style="list-style-type: none"> ●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 | <ul style="list-style-type: none"> ●煮込みハンバーグ ●ムツの塩焼き <ul style="list-style-type: none"> ●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 | <ul style="list-style-type: none"> ●鶏肉とゴボウの煮物 ●ブリ大根 <ul style="list-style-type: none"> ●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 | | |