



●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
---	---	---	---	---	---



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

- 1**
- 鶏肉と厚揚げのとろとろ煮
  - ブリの照り焼き
  - チンゲン菜とモヤシの中華炒め
  - 紅白なます
  - さつま揚げの煮物
  - カリフラワーのケチャップマヨ和え
  - 水耕野菜のサラダ

- 2**
- 豚肉とナスの甘辛炒め
  - シーフードのフライ
  - 切り干し大根の煮物
  - 豆腐田楽
  - 法蓮草のピーナッツ和え
  - マカロニサラダ
  - 水耕野菜のサラダ

**3**  
ひな祭りランチ

- 5**
- 牛肉とゴボウのしぐれ煮
  - タラの酒蒸しおろしポン酢
  - 法蓮草のお浸し
  - フーチャンブル
  - ゴマだれ豆腐
  - ナスの味噌煮
  - 水耕野菜のサラダ

**6**  
中華料理  
ランチ

- 7**
- メンチカツ
  - カレーの旨煮
  - イカとオクラの落とし揚げ
  - 青菜のゴマ和え
  - ひじきの煮物
  - ふくさ玉子
  - 水耕野菜のサラダ

- 8**
- 鶏肉ゴマ焼き
  - アジの竜田揚げ
  - アスパラとじゃが芋のソテー
  - 生麩の旨煮
  - ゴボウサラダ
  - カボチャの煮物
  - 水耕野菜のサラダ

- 9**
- 豚ロースカツ
  - 鮭ともやしの蒸し焼き
  - チンゲン菜と小海老のソテー
  - ブロッコリーのゴママヨ和え
  - イワシのつみれ
  - ソーセージチャンブル
  - 水耕野菜のサラダ

- 10**
- 鶏肉の治部煮
  - ムツの塩焼き
  - マカロニのミートグラタン
  - パンパンジー
  - 里芋の煮っころがし
  - 高野豆腐の煮物
  - 水耕野菜のサラダ

- 12**
- ホイコーロ
  - 赤魚とアサリの煮物
  - 切干しツナマヨ
  - チンゲン菜のカニカマあん
  - ラタトゥイユ
  - ベーコンとブロッコリーのソテー
  - 水耕野菜のサラダ

- 13**
- すき焼き
  - さわらの生姜焼き
  - 菜の花とベーコンのソテー
  - ひじきの白和え
  - 春キャベツと筍の味噌マヨ和え
  - 五目豆煮
  - 水耕野菜のサラダ

- 14**
- チキンの赤ワイン煮
  - タラの醤油焼き
  - 厚揚げの味噌煮
  - 青菜のおかか和え
  - 長芋の白煮
  - いんげんとちくわのマヨ和え
  - 水耕野菜のサラダ

**15**  
焼きそば  
シーフードトマトの Pasta  
ランチ

- 16**
- チキンソテーおろしポン酢
  - 白身魚の粕焼き
  - ジャーマンポテト
  - 菜の花の辛子醤油和え
  - もずく酢
  - 里芋の煮物
  - 水耕野菜のサラダ

- 17**
- 豚肉と長芋の甘辛焼き
  - サバの味噌煮
  - アスパラとソーセージのソテー
  - がんもと大根の煮物
  - カボチャサラダ
  - キャベツとワカメの酢の物
  - 水耕野菜のサラダ

- 19**
- 若鶏の照り焼き
  - サワラの中華あんかけ
  - かぼちゃのいとこ煮
  - カリフラワーとブロッコリーのサラダ
  - ひじきの煮物
  - 法蓮草と厚揚げのソテー
  - 水耕野菜のサラダ

- 20**
- ポークチャップ
  - サーモンのアボカドマヨ焼き
  - キャベツとアサリの酢味噌和え
  - しらすとアスパラのパスタ
  - 里芋のゴマよごし
  - 豆腐のみぞれあんかけ
  - 水耕野菜のサラダ

**21**  
カレーチョイス  
ランチ

- 22**
- 鶏肉のちゃんちゃん焼き
  - カレーの煮付け
  - イカと大根の煮物
  - 木ノ子とブロッコリーのソテー
  - 新じゃがのそぼろあん
  - アスパラとカリフラワーのマリネ
  - 水耕野菜のサラダ

- 23**
- 肉豆腐
  - ムツの照り焼き
  - ツナとちくわのマヨサラダ
  - 金平レンコン
  - ナスの生姜煮
  - 焼うどん
  - 水耕野菜のサラダ

- 24**
- 豚肉と大根の煮物
  - サーモンの明太マヨ焼き
  - 青菜炒め
  - お魚豆腐揚げ
  - ビーフソテー
  - 春キャベツと大豆のマヨ和え
  - 水耕野菜のサラダ

- 26**
- 牛肉のソテー
  - 白身魚の西京焼き
  - ふろふき大根
  - お魚と大豆の五目蒸し
  - がんもの味噌煮
  - ポークビーンズ
  - 水耕野菜のサラダ

- 27**
- 鶏肉とじゃが芋の甘辛煮
  - 海老カツ
  - 海鮮塩焼きそば
  - かぼちゃのマヨ和え
  - 春野菜とマカロニのサラダ
  - フーチャンブル
  - 水耕野菜のサラダ

- 28**
- 豚肉とキャベツの味噌炒め
  - カレーのクリームチーズ焼き
  - 白菜のとろみ炒め
  - 根菜の煮物
  - 新じゃがの甘辛ゴマ和え
  - ブロッコリーと鮭フレークのサラダ
  - 水耕野菜のサラダ

- 29**
- 豚の甘辛焼き
  - 赤魚の菜種焼き
  - 春雨サラダ
  - キャベツと法蓮草のゴマ和え
  - 点心
  - ポテトの明太マヨ和え
  - 水耕野菜のサラダ

**30**  
親子丼  
タラのみぞれあんかけ丼  
ランチ

- 31**
- ハッシュドポーク
  - イワシの紀州煮
  - 法蓮草ともやしのナムル
  - 刻み昆布と大豆の煮物
  - パスタサラダ
  - もずく酢
  - 水耕野菜のサラダ