



- 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！

1

- **ポークジンジャー**
- **シーフードフライ**

- キャベツとアサリの中華蒸し
- はんぺんのカレー炒め
- かぼちゃのマヨ和え
- 餃子
- 水耕野菜のサラダ

2

- **ビーフとオニオンソテー**
- **赤魚と里芋の煮つけ**

- アスパラと干しエビのソテー
- 大豆と刻み昆布の煮物
- がんもの煮物
- マカロニサラダ
- 水耕野菜のサラダ

3

- **メンチカツ**
- **アジの照り焼き**

- じゃが芋のひき肉ソテー
- ブロッコリーのわさび和え
- さつま揚げとツナの煮物
- 高野豆腐の煮物
- 水耕野菜のサラダ

4

- **豚肉ともやしの和風煮**
- **白身魚の味噌焼き**

- 蒸しナスのそぼろあんかけ
- 法蓮草とちくわのゴマ和え
- なめ茸おろし
- ひじきの煮物
- 水耕野菜のサラダ

5

こどもの日
ランチ

7

- **ホイコーロ**
- **タラの酒蒸しおろしポン酢**

- 青菜炒め
- オムレツ
- ゴマだれ豆腐
- 里芋の煮物
- 水耕野菜のサラダ

8

- **鶏肉と葱の照り焼き**
- **カレーの菜種焼き**

- ナスと枝豆のマヨ炒め
- かぼちゃと豚肉のカレー煮
- キャベツの酢の物
- イタリアン野菜のトマト煮
- 水耕野菜のサラダ

9

- **肉豆腐**
- **サワラのみりん焼き**

- 法蓮草のゴマ和え
- ジャガ芋のマスタード風味
- ぜんまいと大豆の煮物
- 大根とカニカマのマリネ
- 水耕野菜のサラダ

10

- **アスパラと牛肉のオイスター炒め**
- **サバのカレー煮**

- ズッキーニとトマトのチーズ焼き
- 切り干し大根のツナサラダ
- ナスの生姜焼き
- コロッケ
- 水耕野菜のサラダ

11

カレーの日

12

- **豚肉と野菜のソテー**
- **サーモンのチーズ焼き**

- ローストハムとアスパラのソテー
- 小松菜の白和え風
- キャベツの酢の物
- パスタサラダ
- 水耕野菜のサラダ

14

- **ゆで豚のネギ醤油**
- **ムツの照り焼き**

- インゲンと鶏肉の田舎煮
- 長芋のバター醤油炒め
- ビーフソテー
- ブロッコリーとコーンのソテー
- 水耕野菜のサラダ

15

握り寿司の日

16

- **ポークチャップ**
- **アジの西京焼き**

- 蒸しカボチャの甘辛だれ
- 青菜炒め
- 根菜の煮物
- チヂミ
- 水耕野菜のサラダ

17

- **チキンのマヨ味噌焼き**
- **サワラの梅醤油煮**

- ベーコンとキャベツのソテー
- さつま芋と木ノ子の煮物
- 豆腐田楽
- ソーセージとポテトのチーズ焼き
- 水耕野菜のサラダ

18

- **豚肉の山椒焼き**
- **サバの生姜焼き**

- じゃが芋の和風トマト煮
- 小松菜と油揚げのお浸し
- 点心
- インゲンのゴマ和え
- 水耕野菜のサラダ

19

- **牛肉とゴボウの甘辛煮**
- **白身魚のツナ焼き**

- 麻婆茄子
- エビと法蓮草の彩り炒め
- 明太マヨポテト
- ヤングコーンとハムのソテー
- 水耕野菜のサラダ

21

- **豚肉の味噌焼き**
- **カレーの煮付け**

- ナスと鶏肉の棒鶏鶏風
- カボチャコロッケ
- カリフラワーの梅マヨ焼き
- 金平ごぼう
- 水耕野菜のサラダ

22

- **チキンのあぶり焼き**
- **ブリの野菜あんかけ**

- アスパラとベーコンのパスタ
- もやしとニラのとろみ炒め
- がんもの味噌煮
- 五目豆煮
- 水耕野菜のサラダ

23

- **豚肉の甘辛煮**
- **タラの明太子焼き**

- じゃが芋とズッキーニのマリネ
- 野菜炒め
- 麻婆麺
- 厚揚げの煮物
- 水耕野菜のサラダ

24

- **チキンの生姜焼き**
- **赤魚のみぞれ煮**

- ナスと海老の味噌炒め
- チンゲン菜のカニカマあんかけ
- ズッキーニのコーンのソテー
- 鮭とキャベツのマヨ和え
- 水耕野菜のサラダ

25

- **豚肉のカレー風味**
- **サーモンの梅マヨ焼き**

- チンゲン菜としらすの和え物
- 大豆とひじきの煮物
- ベーコンとキャベツのソテー
- 法蓮草と錦糸卵のナムル
- 水耕野菜のサラダ

26

- **チキンの赤ワイン煮**
- **白身魚の旨煮**

- カボチャと牛肉の甘辛煮
- オクラのゴマ和え
- 焼きナスのお浸し
- もずく酢
- 水耕野菜のサラダ

28

- **若鶏のわさび醤油焼き**
- **えび団子の甘辛煮**

- ソーセージとキャベツの甘酢炒め
- ナスの中華煮
- 切干し大根の煮物
- 小松菜と蕎麦のソテー
- 野菜のサラダ

29

- **牛肉のソテーオニオンソース**
- **赤魚と海老のチリソース煮**

- カボチャとベーコンのソテー
- 肉味噌豆腐
- 長芋とキュウリの酢の物
- そうめんチャンプル
- 水耕野菜のサラダ

30

- **豚肉とピーマンのソテー**
- **アジのマスタード焼き**

- ポテトグラタン
- 法蓮草の白和え
- ふきと筍の煮物
- ハムとブロッコリーのソテー
- 水耕野菜のサラダ

31

ちらし寿司の日

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

