



- 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
---	---	---	---	---	---

<p>2</p> <p>●鶏肉のさっぱり煮 ●サバの旨煮</p> <ul style="list-style-type: none"> ●里芋のゴマよごし ●ソーセージチャンプル ●焼うどん ●法蓮草と錦糸卵のおひたし ●水耕野菜のサラダ 	<p>3</p> <p>●豚肉とナスの味噌炒め ●カレイの生姜煮</p> <ul style="list-style-type: none"> ●じゃが芋のおかか和え ●ささ身とキュウリの酢の物 ●金平ごぼう ●なめ茸おろし ●水耕野菜のサラダ 	<p>4</p> <p>●チキンの照り焼き ●白身魚の照り焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> ●法蓮草の白和え ●ナスのトマト煮 ●フライドポテト ●大豆の煮物 ●水耕野菜のサラダ 	<p>5</p> <p>おたのしみ 親子丼ランチ</p>	<p>6</p> <p>●麻婆豆腐 ●ムツの醤油焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> ●夏野菜のトマト煮 ●ブロッコリーとコーンのサラダ ●カボチャの煮物 ●もずく酢 ●水耕野菜のサラダ 	<p>7</p> <p>おたのしみ 七夕ランチ</p>
<p>9</p> <p>●豚肉と葱のオイスター炒め ●サーモンの味噌煮</p> <ul style="list-style-type: none"> ●冬瓜の含め煮 ●マカロニサラダ ●挽肉とナスのソテー ●オクラのゴマ和え ●水耕野菜のサラダ 	<p>10</p> <p>おたのしみ カレーライス ランチ</p>	<p>11</p> <p>●ポークチャップ ●カレイのみりん焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> ●パンプキンサラダ ●アサリと大根の煮物 ●高野豆腐の煮物 ●ズッキーニとツナの和風炒め ●水耕野菜のサラダ 	<p>12</p> <p>●鶏肉の旨煮 ●タラのおろしあんかけ</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ピーマンとじゃこのソテー ●ポテトのマヨ和え ●そばの和風炒め ●ゴマダレ豆腐 ●水耕野菜のサラダ 	<p>13</p> <p>●とんてき ●さんまの蒲焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ナスとトマトの青じそマリネ ●チンゲン菜と油揚げの煮物 ●金平ごぼう ●大根の梅肉マヨ和え ●水耕野菜のサラダ 	<p>14</p> <p>おたのしみ カツ丼ランチ</p>
<p>16</p> <p>●豆腐ハンバーグ ●赤魚のツナマヨ焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> ●かぼちゃと枝豆の煮物 ●ベーコンとトマトの Pasta ●キャベツとコーンのソテー ●長芋とキャベツの明太子和え ●水耕野菜のサラダ 	<p>17</p> <p>●豚肉の酒蒸しゴマソース ●タラの蒸し焼き中華あんかけ</p> <ul style="list-style-type: none"> ●さつま揚げの煮物 ●冬瓜のおかかあん ●餃子 ●ズッキーニソテー ●水耕野菜のサラダ 	<p>18</p> <p>●豚しゃぶしゃぶ ●サワラのオープン焼き木ノ子ソース</p> <ul style="list-style-type: none"> ●里芋のからし味噌和え ●洋野菜のトマト煮 ●冷やし野菜のゴマソース ●ゴボウサラダ ●水耕野菜のサラダ 	<p>19</p> <p>●豚肉とキャベツの生姜炒め ●サーモンのしそ香味焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> ●いんげんのピーナッツ和え ●かぼちゃコロケ ●切干し大根煮 ●ぜんまいの煮物 ●水耕野菜のサラダ 	<p>20</p> <p>おたのしみ 中華丼ランチ</p>	<p>21</p> <p>●豚肉と玉葱の煮物 ●アジの明太子焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> ●マカロニサラダ ●ちくわの磯辺揚げ ●夏野菜のミートグラタン ●ブロッコリーのソテー ●水耕野菜のサラダ
<p>23</p> <p>●ピーマンの肉詰めフライ ●カレイの酒蒸しわさび醤油</p> <ul style="list-style-type: none"> ●大根の生姜炒め ●ナスの味噌煮 ●点心 ●ソーセージとズッキーニのソテー ●水耕野菜のサラダ 	<p>24</p> <p>おたのしみ ちらし寿司ランチ</p>	<p>25</p> <p>●チキンのバジル風味 ●サバの味噌煮</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ナスのトマト煮 ●高野豆腐の煮物 ●もずく酢 ●法蓮草とツナのマヨ和え ●水耕野菜のサラダ 	<p>26</p> <p>おたのしみ 豚丼ランチ</p>	<p>27</p> <p>●おろしハンバーグ ●鮭の味噌漬け焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ズッキーニとツナのマリネ ●肉じゃが ●ピーマンとナスのカレー炒め ●大豆とひじきの煮物 ●えび団子の旨煮 ●水耕野菜のサラダ 	<p>28</p> <p>●チキンのマヨ照り焼き ●ムツの旨煮</p> <ul style="list-style-type: none"> ●豆腐の五目煮 ●ピーマンとナスのカレー炒め ●トマトとバジルの冷製パスタ ●カボチャサラダ ●水耕野菜のサラダ
<p>30</p> <p>●チキンの味噌煮 ●さばのカレー煮</p> <ul style="list-style-type: none"> ●大豆とひじきの煮物 ●キャベツの酢の物 ●エビ焼売 ●長芋の甘辛ソテー ●水耕野菜のサラダ 	<p>31</p> <p>●韓国風焼肉 ●サワラの粕焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ゴーヤチャンプル ●里芋のからし味噌和え ●焼きナスのお浸し ●豆腐田楽 ●水耕野菜のサラダ 	<p>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</p>		<p>ランチメニューを 詰めて 持ち帰り弁当も できます。 (夕方お送り時にお渡し)</p>	<p>さわやか農園 じゃが芋収穫～♪ どんな料理に変身するかな？ お楽しみに♪</p>

