



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

さわやか農園



1  
照り焼き丼ランチ

2  
● 豚ロースの生姜焼き  
● 白身魚のエビそぼろ煮  
● 麻婆キャベツ  
● ゴーヤチャンプル  
● さつま芋のレモン煮  
● はんぺんの旨煮  
● 水耕野菜のサラダ

3  
冷やし中華ランチ

4  
● 鶏肉と厚揚げの旨煮  
● カレイの煮付け  
● 明太子と木ノ子のパスタ  
● ナスとベーコンのトマト煮  
● 肉じゃが  
● 青菜炒め  
● 水耕野菜のサラダ

6  
中華料理  
ランチ

7  
● ゆで豚もやしのゴマだれ  
● サバの味噌煮  
● さつま芋と干しエビの和風和え  
● 大根と厚揚げの煮込み  
● 長芋の梅マヨ和え  
● 牛肉コロッケ  
● 水耕野菜のサラダ

8  
● 鶏肉とゴボウの煮物  
● サワラのネギ味噌焼き  
● ナスのミートグラタン  
● 青菜炒め  
● もずく酢  
● さつま揚げの含め煮  
● 水耕野菜のサラダ

9  
ミートスパゲッティ  
ランチ

10  
● 牛肉のおろし煮  
● 鮭のタルタル焼き  
● インゲンと人参の白和え  
● 南仏野菜のマリネ  
● 大豆の五目煮  
● れんこんの梅マヨ  
● 水耕野菜のサラダ

11  
● 豆腐ハンバーグ  
● ムツの西京焼き  
● キャベツとワカメのマヨ和え  
● チンゲン菜の中華炒め  
● オクラのとろろ和え  
● カボチャの煮物  
● 水耕野菜のサラダ

13  
● 焼肉  
● 白身魚の野菜あんかけ  
● ソーセージとキャベツのトマト煮  
● マカロニのマヨ和え  
● 法蓮草とモヤシのナムル  
● れんこんのしそ風味  
● 水耕野菜のサラダ

14  
握り寿司  
ランチ

15  
● 油淋鶏  
● ムツの照焼き  
● 大根とツナの煮物  
● 春雨サラダ  
● 玉子豆腐  
● 厚揚げとインゲンの煮物  
● 水耕野菜のサラダ

16  
● 豚肉と大根の味噌炒め  
● アジの梅醤油焼き  
● ポテトと枝豆のマヨ和え  
● はんぺんのカレーソテー  
● オムレツ  
● 焼きビーフン  
● 水耕野菜のサラダ

17  
肉うどん  
ランチ

18  
● ピーマン肉詰めフライ  
● サーモンのマスタード焼き  
● ナスの中華風お浸し  
● キュウリとちくわの酢の物  
● ソーセージとキャベツのポトフ  
● 法蓮草のゴマ和え  
● 水耕野菜のサラダ

20  
● ゆで豚の酢味噌がけ  
● アジの木ノ子あんかけ  
● じゃが芋とピーマンのソテー  
● 切干しツナマヨ  
● チンゲン菜のお浸し  
● 枝豆とひじきの煮物  
● 水耕野菜のサラダ

21  
● チキンチャップ  
● 白身魚のみりん焼き  
● 青菜のピーナツ和え  
● 夏野菜のトマト煮  
● そうめんの酢味噌がけ  
● 豆腐田楽  
● 水耕野菜のサラダ

22  
カレーライス  
ランチ

23  
● 回鍋肉  
● サワラの醤油焼き  
● カボチャのマヨ和え  
● 厚揚げとししとうの煮物  
● 冬瓜とカニカマのとろとろ煮  
● コーンソテー  
● 水耕野菜のサラダ

24  
● 豚肉とニラの中華炒め  
● ホキの西京焼き  
● 焼うどん  
● ブロッコリーのツナ和え  
● ナスのおろしポン酢  
● がんもの煮物  
● 水耕野菜のサラダ

25  
● 牛肉と葱の甘辛煮  
● イワシのパン粉焼き  
● 炒り豆腐  
● オクラとなめこの和え物  
● 鮭とじゃが芋の和風マリネ  
● バジルとトマトのパスタ  
● 水耕野菜のサラダ

27  
ざるそば  
ランチ

28  
● 豚肉とナスの和風炒め  
● 赤魚の白醤油焼き  
● 海鮮塩やきそば  
● なめ茸豆腐  
● 法蓮草とモヤシのナムル  
● キャベツの味噌ソテー  
● 水耕野菜のサラダ

29  
● 豚しゃぶと玉葱の梅しそソース  
● タラのおろし煮  
● かぼちゃコロッケ  
● 根菜の煮物  
● パプリカのカレーソテー  
● 長芋のゆかり和え  
● 水耕野菜のサラダ

30  
● チキンのゴマ焼き  
● 白身魚の甘酢煮  
● ポテトのマヨ和え  
● 麻婆茄子  
● はんぺんの煮物  
● 切干し大根の和風ソテー  
● 水耕野菜のサラダ

31  
麻婆丼  
ランチ

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