



水耕野菜が食べられる

さわやかレストラン

平成28年

12月のランチ



売切れの際は
ゴメンナサイ

ランチタイム
12:15~14:00

月曜~土曜 (日曜休み)

※献立は材料の関係で変更する事があります。

月	火	水	木	金	土
---	---	---	---	---	---



12/23・24

クリスマスランチ お楽しみに



<p>5</p> <p>● 豚肉と大根のソテー ● 海老フライ</p> <p>● ベーコンと木ノ子のパスタ ● ナスとピーマンのソテー ● ブロッコリーのおかか和え ● 春雨サラダ ● 水耕野菜のサラダ</p>	<p>6</p> <p>● 焼きチキン南蛮 ● 鮭と木ノ子の味噌焼き</p> <p>● ゴボウと厚揚げの煮物 ● マカロニグラタン ● さつま芋のレモン煮 ● 法蓮草のゴマ和え ● 水耕野菜のサラダ</p>	<p>7</p> <p>● ピーマン肉詰めフライ ● サワラの西京焼き</p> <p>● 長芋のもずく和え ● 小松菜と木ノ子のお浸し ● 点心 ● ソーセージチャンブル ● 水耕野菜のサラダ</p>	<p>8</p> <p>● チキンの味噌焼き ● カレイの煮付け</p> <p>● 大根のこってり煮 ● 厚揚げといんげんの煮物 ● ポテトのマヨ和え ● ラタトゥイユ ● 水耕野菜のサラダ</p>	<p>9</p> <p>● 豚肉と長芋の甘辛炒め ● ムツの塩焼きおろしポン酢</p> <p>● キャベツともやしのナムル ● エリンギとピーマンの焼きそば ● かぼちゃのそぼろあんかけ ● ササミとブロッコリーのマヨ和え ● 水耕野菜のサラダ</p>	<p>10</p> <p>● すき焼き ● プリの生姜煮</p> <p>● いかとチンゲン菜のオイスターソース炒め ● れんこんの金平 ● 春菊と法蓮草のゴママヨネーズ ● 根菜の煮物 ● 水耕野菜のサラダ</p>
<p>12</p> <p>● メンチカツ ● 鮭のグラタン</p> <p>● 明太ポテト ● 豆腐田楽 ● 青菜炒め ● 白菜と油揚げの旨味 ● 水耕野菜のサラダ</p>	<p>13</p> <p>● 豚肉と白菜のケチャップ煮 ● イワシの生姜煮</p> <p>● 高野豆腐の煮物 ● 肉じゃが ● 大根と人参の酢の物 ● 春菊とちくわの白和え ● 水耕野菜のサラダ</p>	<p>14</p> <p>● チキンのパン粉焼き ● 白身魚のチリ蒸し</p> <p>● 金平ごぼう ● チンゲン菜のゴマ和え ● はんぺんと長葱の生姜焼き ● カリフラワーとツナのマスタードサラダ ● 水耕野菜のサラダ</p>	<p>15</p> <p>● 寿司盛り合わせ (お楽しみ料理)</p>	<p>16</p> <p>● 牛肉とナスの味噌焼き ● 赤魚と大根の煮付け</p> <p>● インゲンのツナ和え ● がんもの醤油焼き ● ベーコンと里芋のソテー ● ミートソーススパゲッティ ● 水耕野菜のサラダ</p>	<p>17</p> <p>● チキンステーキオニオンソース ● サワラの塩焼き</p> <p>● ナスの味噌煮 ● ふくさ玉子 ● じゃが芋のクリーム煮 ● ブロッコリーのわさびマヨ和え ● 水耕野菜のサラダ</p>
<p>19</p> <p>● チキンソテーおろしポン酢 ● ムツの照り焼き</p> <p>● カボチャとゴボウの金平 ● 法蓮草のゴマ和え ● ナスといんげんの中華炒め ● 海老シューマイ ● 水耕野菜のサラダ</p>	<p>20</p> <p>● 牛肉とゴボウのしぐれ煮 ● プリの照り焼き</p> <p>● 長芋とオクラの和風和え ● ソーセージとポテトのカレーソテー ● ブロッコリーのわさびマヨサラダ ● 大豆と刻み昆布の煮物 ● 水耕野菜のサラダ</p>	<p>21</p> <p>● 豆腐ハンバーグ ● カレイのツナマヨ焼き</p> <p>● 大根と里芋の煮物 ● さつま芋のリンゴ煮 ● ナスの中華風お浸し ● 白菜とカニカマのあんかけ ● 水耕野菜のサラダ</p>	<p>22</p> <p>● ホイコーロ ● アジフライ</p> <p>● エリンギといんげんのソテー ● ソーセージとキャベツのポトフ ● 焼うどん ● 冬野菜の煮物 ● 水耕野菜のサラダ</p>	<p>23</p> <p>● クリスマスランチの日 (お楽しみ料理)</p>	<p>24</p> <p>● クリスマスランチの日 (お楽しみ料理)</p>
<p>26</p> <p>● 牛肉とピーマンのソテー ● 白身魚の煮付け</p> <p>● 長芋の甘辛焼き ● ポークビーンズ ● 厚揚げの野菜あんかけ ● 大根とツナの煮物 ● 水耕野菜のサラダ</p>	<p>27</p> <p>● ポークシチュー ● 白身魚の甘酢あんかけ</p> <p>● 白菜とツナのとろとろ煮 ● 豆腐と木ノ子のグラタン ● 長葱とチャーシューの中華そば炒め ● インゲンのゴマ和え ● 水耕野菜のサラダ</p>	<p>28</p> <p>● チキンのクリーム煮 ● ムツの塩焼きおろしポン酢</p> <p>● 木ノ子と春雨のオイスター炒め ● ブロッコリーのマヨ炒め ● 厚揚げとちくわの煮物 ● イカとオクラの落とし揚げ ● 水耕野菜のサラダ</p>	<p>29</p> <p>● 寄せ鍋 ● さばの旨煮</p> <p>● チンゲン菜のナムル ● 里芋の煮ころがし ● ベーコンとポテトのカレー風味 ● がんもの煮物 ● 水耕野菜のサラダ</p>	<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>	

12/26(月) 14:00~15:30ぐらい さわやかタウンにて

ちっちゃなちっちゃなマルシェ

お米屋さん、パン屋さん、雑貨屋さんなどが出店予定

※雨天時はがんばれるだけ...

水耕野菜

会員価格

いろんな
レタス

200円

※一般価格は+50円

水耕野菜 ジュース

水耕野菜と果物をブレンド

会員
価格 **200円**

※一般価格は+50円



日替ワンプレートランチ

会員 **650円** / 一般 **700円**

全てのメニューより
お好きな料理を選んで
ください。

おかわりはできません

● お味噌汁・お吸い物・スープなどから選べます

ランチご利用の方

ドリンク1杯無料

ドリンクサーバーの商品が対象

コーヒー・紅茶



※野菜ジュースなど対象外の商品もございます。

営業
時間

9:00~17:00

月曜~土曜 (日曜休み)

TEL.0562-44-0779

[さわやかタウン] 〒474-0074 愛知県大府市共栄町二丁目418-2