



水耕野菜が食べられる

# さわやかレストラン

平成  
29

# 1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
---	---	---	---	---	---

あけまして  
おめでとうございます

今年も  
よろしくお願いいたします



**4**  
新年おめでとう  
ランチ  
(お楽しみ料理)

**5**  
● 豚肉と大根の煮物  
● サバの味噌煮

- 菜の花のおかか和え
- キャベツの梅マヨサラダ
- 餃子
- 長芋とちくわのソテー
- 水耕野菜のサラダ

**6**  
● 牛肉の生姜焼き  
● 赤魚と大根の煮付け

- ベーコンとじゃが芋のカレーソテー
- 法蓮草のピーナッツ和え
- カリフラワーとコーンのマリネ
- 白菜のクリーム煮
- 水耕野菜のサラダ

**7 七草粥**  
● 豚肉と長芋のオイスター炒め  
● ワカサギの南蛮漬け

- 水菜とミックスビーンズのサラダ
- ソーセージチャンプル
- 厚揚げの煮物
- 金平ごぼう
- 水耕野菜のサラダ

**9**  
● 豚ロースカツ  
● 白身魚の香味蒸し

- キャベツとツナサラダ
- 菜の花のみぞれ和え
- ひじきの煮物
- 玉子焼き
- 水耕野菜のサラダ

**10**  
● 豆腐ハンバーグ  
● カレイの煮つけ

- ポテトの明太マヨサラダ
- イカと大根の煮物
- 金時豆の甘煮
- 春菊と小松菜のからし和え
- 水耕野菜のサラダ

**11 鏡開き**  
● 豚肉の柳川風  
● サバの竜田揚げ

- 焼きラーメン
- ブロッコリーとベーコンのソテー
- がんもの含め煮
- 春巻き
- 水耕野菜のサラダ

**12**  
おでんの日  
(お楽しみ料理)

**13**  
● 豚肉ともやしの焼肉炒め  
● 鮭の塩焼き

- いんげんのゴマ和え
- 人参とピーマンのソテー
- 中華春雨
- はんべんの旨煮
- 水耕野菜のサラダ

**14**  
● 若鶏のタルタル焼き  
● ムツの煮つけ

- 中華点心
- 大根のやわらか煮
- かぼちゃグラタン
- 法蓮草のなめ茸和え
- 水耕野菜のサラダ

**16**  
● 牛肉と木ノ子の甘辛煮  
● 赤魚の菜種焼き

- ラタトゥイユ
- インゲンとシーフードのソテー
- 厚揚げと蓮根のおかか煮
- ポークビーンズ
- 水耕野菜のサラダ

**17**  
● 鶏肉のソテー甘酢ソース  
● 白身魚のみぞれ煮

- さつま芋の煮物
- 木ノ子の白和え
- エビ焼売
- 高野豆腐の煮物
- 水耕野菜のサラダ

**18**  
● 豚肉の生姜焼き  
● サーモンの味噌焼き

- がんもの煮物
- カリフラワーとアスパラのソテー
- ジャーマンポテト
- 大根とにんじんの酢の物
- 水耕野菜のサラダ

**19**  
● チキンのクリームシチュー  
● アジフライ

- 里芋の味噌がらめ
- 小松菜とツナの卵炒め
- 白菜と油揚げのとろとろ煮
- 蓮根きんぴら
- 水耕野菜のサラダ

**20**  
沖縄料理の日  
(お楽しみ料理)

**21**  
● 豚とナスのケチャップ炒め  
● 白身魚の柚子味噌焼き

- 長芋のゆかり和え
- うま塩キャベツ
- アスパラとハムのソテー
- ふくさ玉子
- 水耕野菜のサラダ

**23**  
鍋の日  
(お楽しみ料理)

**24**  
● 牛肉と長葱の甘辛煮  
● ムツの照り焼き

- はんぺんとうひじきの煮物
- もずく酢
- 菜の花のからし醤油和え
- なすの煮浸し
- 水耕野菜のサラダ

**25**  
● 鶏肉の味噌チーズ焼き  
● アジの梅醤油煮

- ふろふき大根
- アスパラとコーンのソテー
- 焼きそば
- コロッケ
- 水耕野菜のサラダ

**26**  
● 豚肉のソテーゴマソース  
● プリ大根

- ブロッコリーと海老のソテー
- ちくわの磯辺揚げ
- ピーフンソテー
- さつま芋のレモン煮
- 水耕野菜のサラダ

**27**  
● チキンカツ  
● サワラの西京焼き

- ポテトとツナのサラダ
- チンゲン菜とシーフードの中華あん
- 野菜の煮物
- 法蓮草の山吹和え
- 水耕野菜のサラダ

**28**  
● 鶏肉の照り焼き  
● カレイの旨煮

- マカロニと枝豆のサラダ
- ブロッコリーのわさびマヨ和え
- もやしナムル
- がんもの煮物
- 水耕野菜のサラダ

**30**  
● 牛肉と厚揚げの味噌煮込み  
● サワラの山椒焼き


- 棒棒鶏
- かぼちゃの煮物
- 法蓮草のお浸し
- 八宝菜
- 水耕野菜のサラダ

**31**  
● 豚肉と白菜の旨煮  
● プリの照り焼き

- 山菜おろしそば
- ジャーマンポテト
- カリフラワーの梅マヨ和え
- ハムコーンソテー
- 水耕野菜のサラダ

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

さわやかタウンでは  
お弁当の注文を承っています。  
パーティー料理など様々な催しので  
ご注文をお受けしております。  
お気軽にご相談ください。



一緒に  
働きませんか？  
レストラン  
スタッフ募集  
丸山・稲垣まで

**1/26 (木)** 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 TEL.0562-44-0779  
月曜～土曜 (日曜休み) [さわやかタウン] 〒474-0074 愛知県大府市共栄町二丁目418-2