



水耕野菜が食べられる

# さわやかレストラン

平成29年

# 2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
---	---	---	---	---	---

## 節分

今年の恵方は

北北西の方角です



1

- 豚肉とゴボウの煮物
- サバの味噌煮

- 高野豆腐の含め煮
- マカロニサラダ
- ハムとチンゲン菜のソテー
- フーチャンプル
- 水耕野菜のサラダ

2

- チキンの甘辛焼き
- 赤魚と大根の煮物

- ブロccoliのおかか和え
- ナポリタン
- さつまいもの甘煮
- 肉じゃが
- 水耕野菜のサラダ

3

節分ランチ

(お楽しみ料理)

4

- すき焼き
- カレイのみりん焼き

- カリフラワーの中華炒め
- 法蓮草のゴマ和え
- しらすとキャベツのソテー
- 春雨サラダ
- 水耕野菜のサラダ

6

- ポークチャップ
- サーモンの柚子味噌焼き

- 小松菜とソーメンのソテー
- 厚揚げの煮物
- 長芋の梅和え
- 焼売
- 水耕野菜のサラダ

7

- 焼肉
- 白身魚の山椒焼き

- 紅白なます
- ひじきの煮物
- ピーファンのソテー
- 法蓮草とカニカマのお浸し
- 水耕野菜のサラダ

8

- 鶏と木ノ子のワイン煮
- ムツの旨煮

- カリフラワーとベーコンのソテー
- いんげん生姜煮
- 五目豆煮
- オクラのゴマ和え
- 水耕野菜のサラダ

9

- 豚肉の生姜焼き
- カレイの幽庵焼き

- 大根とツナの煮物
- もやしのナムル
- アスパラのソテー
- 棒棒鶏
- 水耕野菜のサラダ

10

- 鶏の西京焼き
- サワラの煮付け

- 里芋とイカの煮物
- 大根とベーコンのスープ煮
- ブロccoliとコーンのソテー
- おろしそば
- 水耕野菜のサラダ

11

肉うどん  
山菜おろしそば  
(お楽しみ料理)

13

- 豚肉と大根の煮物
- アジの照り焼き

- 法蓮草の白和え
- ワカメと胡瓜の酢の物
- 海老蒸し餃子
- イカとオクラの落とし揚げ
- 水耕野菜のサラダ

14

バレンタイン  
ランチ  
(お楽しみ料理)

15

- 牛肉と野菜のオイスター炒め
- プリ大根

- 刻み昆布と蓮根の煮物
- キャベツの生姜和え
- カニ玉
- じゃが芋の甘辛煮
- 水耕野菜のサラダ

16

- 鶏肉の蒲焼き
- 白身魚の香味蒸し

- 焼きそば
- かぼちゃコロッケ
- ちくわとキュウリのわさびマヨ和え
- 豆腐の五目煮
- 水耕野菜のサラダ

17

- 豚ロースカツ
- 太刀魚の醤油焼き

- 大学芋
- 菜の花のおかか和え
- もずく酢
- 高野豆腐の煮物
- 水耕野菜のサラダ

18

- 豆腐ハンバーグ
- 赤魚の天ぷら

- 枝豆とポテトのマヨ和え
- 厚焼き玉子
- 山芋とさつま揚げの煮物
- 厚揚げと大豆の煮物
- 水耕野菜のサラダ

20

- 牛肉と里芋の味噌炒め
- 白身魚のチリソース

- 野菜コロッケ
- ベーコンと菜の花のバスタ
- カリフラワーのカレーグラタン
- 根菜の煮物
- 水耕野菜のサラダ

21

- ミートボールの甘酢あん
- 海の幸のピヤベース

- ふくさ玉子
- 菜の花のわさびマヨ和え
- がんもの煮物
- 揚げ茄子の香味だれ
- 水耕野菜のサラダ

22

- 豚肉と白菜の煮物
- サーモンフライ

- おでん
- 焼うどん
- 法蓮草とツナのマヨサラダ
- かぼちゃとしいたけの煮物
- 水耕野菜のサラダ

23

- 鶏肉のチーズ焼き
- さばの味噌煮

- 野菜の天ぷら
- 里芋のゴマよごし
- 大豆とひじきのマヨ和え
- ベーコンとアスパラのソテー
- 水耕野菜のサラダ

24

- 豚肉のブルコギ
- えび団子の甘辛煮

- 豆腐田楽
- キャベツのトマト煮
- カニクリームコロッケ
- じゃが芋の鶏そぼろあんかけ
- 水耕野菜のサラダ

25

- 油淋鶏
- ムツのマスタード焼き

- 金平ごぼう
- はんぺんのみぞれ和え
- ナスの味噌煮
- ブロccoliとカニカマのサラダ
- 水耕野菜のサラダ

27

- ピーマンの肉詰めフライ
- タラの西京焼き

- 白菜のツナ煮物
- がんもの醤油焼き
- チンゲン菜のゴマだれ和え
- 紅白なます
- 水耕野菜のサラダ

28

- 鶏肉の梅味噌焼き
- サワラの生姜煮

- 五目豆煮
- かぼちゃサラダ
- インゲンのピーナッツ和え
- 豆腐の木ノ子あんかけ
- 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

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

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  
のご注文をお受けしております。  
お気軽にご相談ください。

## 2/24 (金)

13:30～15:00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