



水耕野菜が食べられる

さわやかレストラン

平成
29年

3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
---	---	---	---	---	---

<p>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。</p>		<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 鶏肉の味噌マヨ焼き ● カレイの煮付け <ul style="list-style-type: none"> ● 法蓮草と厚揚げのソテー ● かぼちゃのいとこ煮 ● カリフラワーとブロッコリーのサラダ ● ひじきの煮物 ● 水耕野菜のサラダ 	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 牛肉のソテー ● むつの照り焼き <ul style="list-style-type: none"> ● ポテトのチーズ焼き ● しらすとアスパラの Pasta ● チンゲン菜のカニカマあん ● 玉葱と人参のツナ炒め ● 水耕野菜のサラダ 	<p>3</p> <p>ひな祭りランチ (お楽しみ料理)</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 豚肉と大根の煮物 ● サーモンの明太マヨ焼き <ul style="list-style-type: none"> ● 里芋の煮っころがし ● 青菜のおかか和え ● ソーセージチャンブル ● ふくさ玉子 ● 水耕野菜のサラダ
<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 鶏肉のちゃんちゃん焼き ● 白身魚の香味蒸し <ul style="list-style-type: none"> ● がんもとお根の煮物 ● 長芋の白煮 ● いんげんのゴマ和え ● 青菜炒め ● 水耕野菜のサラダ 	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 牛肉のごぼうの甘辛煮 ● サワラの西京焼き <ul style="list-style-type: none"> ● 五目豆煮 ● ラタトゥイユ ● 白菜とはんぺんの煮物 ● ペーコンとブロッコリーのソテー ● 水耕野菜のサラダ 	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ポークチャップ ● サバ煮付け <ul style="list-style-type: none"> ● イカとお根の煮物 ● 木ノ子とブロッコリーのソテー ● ツナとちくわのマヨサラダ ● おさかな豆腐揚げ ● 水耕野菜のサラダ 	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 鶏肉とじゃが芋の甘辛煮 ● 赤魚の野菜あんかけ <ul style="list-style-type: none"> ● 高野豆腐の煮物 ● 法蓮草ともやしのナムル ● ふろふき大根 ● 白菜のどろみ炒め ● 水耕野菜のサラダ 	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 肉豆腐 ● 海老カツ <ul style="list-style-type: none"> ● 里芋とイカの煮物 ● 金平レンコン ● ピーフソテー ● いんげんのわさびマヨ和え ● 水耕野菜のサラダ 	<p>11</p> <p>炊き込みご飯 ランチ (お楽しみ料理)</p>
<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 豚肉とナスの甘辛炒め ● プリの照り焼き <ul style="list-style-type: none"> ● チンゲン菜ともやしの中華炒め ● 紅白なます ● 法蓮草のお浸し ● さつま揚げの煮物 ● 水耕野菜のサラダ 	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 鶏肉と厚揚げのとろとろ煮 ● シーフードのフライ <ul style="list-style-type: none"> ● 切り干し大根の煮物 ● 豆腐田楽 ● 法蓮草のピーナッツ和え ● マカロニサラダ ● 水耕野菜のサラダ 	<p>15</p> <p>中華ランチ (お楽しみ料理)</p>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 牛肉とゴボウのしぐれ煮 ● タラの酒蒸しおろしポン酢 <ul style="list-style-type: none"> ● カボチャコロッケ ● 菜の花とベーコンのソテー ● フーチャンブル ● ゴマだれ豆腐 ● 水耕野菜のサラダ 	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 鶏肉のゴマ焼き ● カレイの旨煮 <ul style="list-style-type: none"> ● ツナジャガ煮 ● ナスの味噌煮 ● イカとオクラの落とし揚げ ● 青菜のゴマ和え ● 水耕野菜のサラダ 	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 豚肉と木ノ子の甘辛煮 ● 鮭ともやしの蒸し焼き <ul style="list-style-type: none"> ● キャベツとあさりの酢味噌和え ● アスパラとじゃが芋のソテー ● 肉焼売 ● 生麩の旨煮 ● 水耕野菜のサラダ
<p>20</p> <p>やきそば シーフードトマトの Pasta (お楽しみ料理)</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> ● すき焼き ● ムツの照り焼き <ul style="list-style-type: none"> ● 長芋と葱の酢味噌和え ● カリフラワーのケチャップマヨ炒め ● ひじきの煮物 ● ふくさ玉子 ● 水耕野菜のサラダ 	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> ● チキンのソテー ● アジの竜田揚げ <ul style="list-style-type: none"> ● ゴボウサラダ ● ナスのみぞれ煮 ● ジャーマンポテト ● アスパラとソーセージのソテー ● 水耕野菜のサラダ 	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ホイコーロ ● 赤魚の天ぷら <ul style="list-style-type: none"> ● 厚揚げの味噌焼き ● チンゲン菜の桜エビのソテー ● パンパシ ● イワシのつみれ ● 水耕野菜のサラダ 	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 鶏肉の治部煮 ● サーモンの菜種焼き <ul style="list-style-type: none"> ● 春雨サラダ ● カボチャの煮物 ● マカロニのミートグラタン ● ブロッコリーのゴママヨ和え ● 水耕野菜のサラダ 	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 豚ロースカツ ● サワラの生姜煮 <ul style="list-style-type: none"> ● 菜の花の辛子醤油 ● もずく酢 ● 切り干しツナマヨ ● ひじきの白和え ● 水耕野菜のサラダ
<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 豚肉とキャベツの味噌炒め ● タラの醤油焼き <ul style="list-style-type: none"> ● いんげんと竹輪のマヨ和え ● 里芋のゴマよごし ● お魚と大豆の五目蒸し ● 小松菜とお根の煮物 ● 水耕野菜のサラダ 	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> ● チキンのソテーおろしポン酢 ● 白身魚の煮付け <ul style="list-style-type: none"> ● ナスの生姜煮 ● 刻み昆布と大豆の煮物 ● 海鮮塩やきそば ● カボチャのマヨ和え ● 水耕野菜のサラダ 	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 豚肉と長芋の甘辛焼き ● プリのネギ味噌焼き <ul style="list-style-type: none"> ● キャベツと法蓮草のゴマ和え ● 点心 ● 根菜の煮物 ● そうめんの酢味噌かけ ● 水耕野菜のサラダ 	<p>30</p> <p>親子丼 中華丼 (お楽しみ料理)</p>	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 若鶏の照り焼き ● サワラの中華あんかけ <ul style="list-style-type: none"> ● がんもの味噌煮 ● ポークビーンズ ● パスタサラダ ● 人参しりしり ● 水耕野菜のサラダ 	<p>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</p>

3/27 (月) 14:30～15:30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