



水耕野菜が食べられる

さわやかレストラン

平成
29年

4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
---	---	---	---	---	---



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。



レストラン スタッフ募集

一緒に働きませんか?
丸山・稲垣まで

- 肉豆腐
- サーモンの醤油焼き

- はんぺんの煮物
- 茄子の味噌煮
- ブロッコリーの和風マリネ
- 大根の梅マヨ和え
- 水耕野菜のサラダ

3 <ul style="list-style-type: none"> 豚の生姜焼き 白身魚の煮付け <ul style="list-style-type: none"> いんげんのゴマ風味 高野豆腐の卵とじ カボチャマヨ和え キャベツとソーセージのカレーソテー 水耕野菜のサラダ 	4 <ul style="list-style-type: none"> 鶏の唐揚げ 鮭の西京焼き <ul style="list-style-type: none"> 厚揚げの味噌炒め エビ蒸し餃子 ブロッコリーのおかか和え ふきの煮物 水耕野菜のサラダ 	5 イタリアン料理の日	6 <ul style="list-style-type: none"> 豚肉とごぼうの甘辛炒め カレーの煮付け <ul style="list-style-type: none"> はんぺんの煮物 ゴボウのマヨ和え 茄子の生姜煮 カリフラワーといんげんのマリネ 水耕野菜のサラダ 	7 <ul style="list-style-type: none"> 牛焼肉 サバのカレー煮 <ul style="list-style-type: none"> ひじきの煮物 長芋の明太マヨ和え じゃが芋と人参の煮物 お麩の玉子とじ 水耕野菜のサラダ 	8 <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の味噌マヨ焼き ムツのかつお節煮 <ul style="list-style-type: none"> 青菜と油揚げのお浸し 大豆の煮物 キノコの白和え さつま揚げと野菜の煮物 水耕野菜のサラダ
10 <ul style="list-style-type: none"> 豚肉の味噌焼き アジのパン粉焼き <ul style="list-style-type: none"> 法蓮草のお浸し 肉じゃが 野菜炒め さつま揚げの小松菜の煮物 水耕野菜のサラダ 	11 <ul style="list-style-type: none"> 牛肉のおろし煮 ブリの照り焼き <ul style="list-style-type: none"> 焼きそば ナスの生姜煮 ひじきの煮物 菜の花辛子和え 水耕野菜のサラダ 	12 <ul style="list-style-type: none"> 豚肉のソテーオニオンソース サバの味噌煮 <ul style="list-style-type: none"> ポテトフライ 切干大根煮 青菜炒め かぼちゃの煮物 水耕野菜のサラダ 	13 <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉と大根の旨煮 鮭塩焼き <ul style="list-style-type: none"> キャベツのソテー ブロッコリーのカニカマあんかけ 厚揚げの煮物 焼うどん 水耕野菜のサラダ 	14 <ul style="list-style-type: none"> チンジャオロース カレーの唐揚げ <ul style="list-style-type: none"> 焼きビーフン さつま芋の煮物 がんもの味噌焼き 法蓮草のお浸し 水耕野菜のサラダ 	15 押し寿司の日
17 <ul style="list-style-type: none"> 豚ロースカツ タラのポン酢ソテー <ul style="list-style-type: none"> キャベツソテー そら豆とマカロニのマヨ和え 法蓮草のお浸し もやしのナムル 水耕野菜のサラダ 	18 <ul style="list-style-type: none"> チキンの甘酢あんかけ サワラの旨煮 <ul style="list-style-type: none"> 豆腐の五目煮 じゃが芋のマスタード和え チンゲン菜と干し海老のソテー なめ茸おろし 水耕野菜のサラダ 	19 <ul style="list-style-type: none"> 豚肉のソテーカレー風味 カレーの山庵焼き <ul style="list-style-type: none"> ナスの煮物 根菜の煮物 インゲンのピーナッツ和え はんぺんのフライ 水耕野菜のサラダ 	20 <ul style="list-style-type: none"> 牛肉の味噌焼き 白身魚の菜種焼き <ul style="list-style-type: none"> 野菜のソテー アスパラとベーコンのソテー 里芋の煮ころがし マカロニサラダ 水耕野菜のサラダ 	21 <ul style="list-style-type: none"> ポークチャップ 赤魚のみぞれ煮 <ul style="list-style-type: none"> ちくわとキャベツのソテー 法蓮草のゴマ和え 高野豆腐の煮物 中華点心 水耕野菜のサラダ 	22 <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉と厚揚げの甘辛煮 アジの味噌煮 <ul style="list-style-type: none"> かぼちゃの煮物 肉焼売 ブロッコリーのマヨ炒め 山菜おろし 水耕野菜のサラダ
24 <ul style="list-style-type: none"> チキンのトマト煮 ムツの香味蒸し <ul style="list-style-type: none"> パスタサラダ ラタトゥイユ 刻み昆布と大豆の煮物 青菜ともやしナムル 水耕野菜のサラダ 	25 <ul style="list-style-type: none"> 豚しゃぶのゴマだれ 鮭の味噌焼き <ul style="list-style-type: none"> キャベツのツナマヨ和え 大豆と野菜のトマト煮 かぼちゃのサラダ 法蓮草としいたけのナムル 水耕野菜のサラダ 	26 <ul style="list-style-type: none"> 豚肉のパン粉焼き サワラの山椒焼き <ul style="list-style-type: none"> 竹の子めた和え ハムとコーンのソテー ぜんまいの煮物 アスパラとカリフラワーのマリネ 水耕野菜のサラダ 	27 ハヤシライス 天井	28 <ul style="list-style-type: none"> 豚肉と長芋の味噌炒め サバの旨煮 <ul style="list-style-type: none"> ナスの煮物 豆腐田楽 さつま揚げの煮物 チンゲン菜と小エビのソテー 水耕野菜のサラダ 	29 <ul style="list-style-type: none"> 牛肉と白菜のすき煮 白身魚の胡麻味噌焼き <ul style="list-style-type: none"> 春雨の中華風マリネ 大根とにんじんの煮物 ミートスパ 春キャベツとツナのソテー 水耕野菜のサラダ

4/26 (水) 14:00~15:00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