



水耕野菜が食べられる

さわやかレストラン

平成
29年

5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

| | | | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 1 ●豚肉の味噌焼き ●サバの生姜焼き ・ズッキーニとコーンのソテー ・はんぺんの煮物 ・青菜炒め ・カニカマとキュウリの酢の物 ・水耕野菜のサラダ | 2 ●牛肉とごぼうの甘辛煮 ●さわらの梅醤油煮 ・ベーコンとアスパラのソテー ・ゴマだれ豆腐 ・ぜんまいと大豆の煮物 ・麻婆麺 ・水耕野菜のサラダ | 3 ●チキンのあぶり照り焼き ●カレーの旨煮 ・豆苗と蓮根の甘辛炒め ・長芋のポン酢和え ・切り干し大根煮 ・法蓮草とツナのお浸し ・水耕野菜のサラダ | 4 ●チキンの生姜焼き ●白身魚のツナ焼き ・インゲンのピーナッツ和え ・そうめんチャンプル ・キヌサヤとキャベツの卵炒め ・ふきと筍の煮物 ・水耕野菜のサラダ | 5 子供の日ランチ | 6 ●豚肉の甘辛焼き ●カレーの煮付け ・ひじきの煮物 ・法蓮草と鶏糸卵のナムル ・豆腐田楽 ・明太マヨボテ ・水耕野菜のサラダ | |
| 8 ●豚肉のカレー風味 ●白身魚の明太子焼き ・カボチャコロケ ・カリフラワーの梅マヨ和え ・揚げ茄子の味噌煮 ・法蓮草とベーコンのソテー ・水耕野菜のサラダ | 9 ●チキンのソテー中華ソース ●ムツと野菜の甘酢あんかけ ・もずく酢 ・小松菜と厚揚げの煮物 ・大根とカニカマのマリネ ・ラタトゥイユ ・水耕野菜のサラダ | 10 ●豚肉とピーマンのソテー ●太刀魚のみぞれ煮 ・さつま揚げと青菜の和え物 ・ヤングコーンとハムのソテー ・ナスの生姜焼き ・キャベツの酢の物 ・水耕野菜のサラダ | 11 ●牛肉のソテーオニオンソース ●サーモンの梅マヨ焼き ・大根のなめ茸和え ・野菜炒め ・イカとオクラの落とし揚げ ・ハムとブロッコリーのソテー ・水耕野菜のサラダ | 12 ●ナスと豚肉の生姜焼き ●アジの粒マスタード焼き ・もやしとニラのとろみ炒め ・がんもの煮物 ・インゲンの胡麻和え ・ソーセージとポテトのチーズ焼き ・水耕野菜のサラダ | 13 ●若鶏のわさび醤油焼き ●赤魚とエビのチリソース煮 ・金平ごぼう ・ピーマンソテー ・パプリカとナスのソテー ・豆腐とチンゲン菜のエビあん ・水耕野菜のサラダ | |
| 15 にぎり寿司の日 | 16 ●豚肉の生姜焼き ●シーフードフライ ・ブロッコリーのわさマヨ ・法蓮草と竹輪の胡麻和え ・はんぺんのカレー炒め ・ナスのおろし煮 ・水耕野菜のサラダ | 17 ●牛肉と玉葱のソテー ●赤魚と大根の煮付け ・ちくわとキュウリのマヨ和え ・青菜炒め ・かぼちゃのマヨ和え ・オムレツ ・水耕野菜のサラダ | 18 ●チキンのトマト煮 ●アジの照り焼き ・じゃが芋とズッキーニのマリネ ・餃子 ・小松菜と油揚げのお浸し ・カボチャの煮物 ・水耕野菜のサラダ | 19 ●豚肉とモヤシの和風煮 ●白身魚の味噌焼き ・カボチャのグラタン ・大豆と刻み昆布の煮物 ・法蓮草のゴマ和え ・切干大根とツナのサラダ ・水耕野菜のサラダ | 20 ●ホイコーロ ●ムツの煮付け ・さつま揚げといんげんの煮物 ・アスパラとベーコンのパスタ ・チンゲン菜としらすの和え物 ・肉味噌豆腐 ・水耕野菜のサラダ | |
| 22 ●鶏肉と葱の照り焼き ●赤魚の酒蒸しおろしポン酢 ・揚げ出し豆腐 ・大豆とひじきの煮物 ・ナスの中華煮 ・チンゲン菜ともやしのナムル ・水耕野菜のサラダ | 23 ●肉豆腐 ●カレーの菜種焼き ・キャベツの酢の物 ・じゃが芋の粒マスタード和え ・がんもの煮物 ・エビと法蓮草の彩り炒め ・水耕野菜のサラダ | 24 ●アスパラと牛肉のオイスター炒め ●さわらのみりん焼き ・じゃが芋のマヨ和え ・ナスとひき肉のソテー ・ポークビーンズ ・ピーマンとさつま揚げの煮物 ・水耕野菜のサラダ | 25 ●茹で豚のネギ醤油 ●サバの味噌煮 ・アスパラとササミのゴマ和え ・高野豆腐の煮物 ・野菜炒め ・長芋のバター醤油炒め ・水耕野菜のサラダ | 26 ●豚ロースカツ ●サーモンのチーズ焼き ・グリーンピースとポテトの煮物 ・切干大根とにんじんマヨ和え ・マカロニサラダ ・点心 ・水耕野菜のサラダ | 27 イベントランチの日 | |
| 29 ●ポークチャップ ●ムツの照り焼き ・肉じゃが ・法蓮草の白和え ・パスタサラダ ・ベーコンとキャベツのソテー ・水耕野菜のサラダ | 30 ●鶏肉のマヨ味噌焼き ●赤魚の生姜天ぷら ・オクラのゴマ和え ・マカロニサラダ ・焼きナスのお浸し ・なめ茸おろし ・水耕野菜のサラダ | 31 ●豚肉の山椒焼き ●アジの西京焼き ・チンゲン菜のカニカマあんかけ ・さつま芋の木の子の煮物 ・ひじきの煮物 ・長芋とキュウリの酢の物 ・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ご注文をお受けしております。 お気軽にご相談ください。 |

6/26(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