



水耕野菜が食べられる

さわやかレストラン

平成
29年

6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。



<p>5</p> <p>洋食の日</p>	<p>6</p> <p>●ゆで豚のネギゴマだれ ●ムツの照り焼き</p> <p>●大根の味噌煮 ●チンゲン菜とササミの青じそ風味 ●焼きナスのお浸し ●かぼちゃの煮物 ●水耕野菜のサラダ</p>	<p>7</p> <p>●きつねうどん ●山菜そば</p> <p>●チキンの照り焼き ●ブロッコリーのマヨ和え ●タラのケチャップ煮 ●高野豆腐の煮物 ●水耕野菜のサラダ</p>	<p>8</p> <p>●豚肉の味噌煮 ●サーモンの生姜焼き</p> <p>●豆腐のみぞれあんかけ ●はんぺんの煮物 ●法蓮草とモヤシのナムル ●ハムとコーンのソテー ●水耕野菜のサラダ</p>	<p>9</p> <p>●鶏肉のピーマン炒め ●さわらのみぞれ煮</p> <p>●オクラのゴマ和え ●切干し大根の煮物 ●ブロッコリーとツナ炒め ●マカロニサラダ ●水耕野菜のサラダ</p>	<p>10</p> <p>●牛肉と大根の甘辛煮 ●サバの醤油焼き</p> <p>●ビーフソテー ●がんもの煮物 ●小松菜の煮浸し ●アサリと葱のぬた ●水耕野菜のサラダ</p>
<p>12</p> <p>●チキンの味噌焼き ●白身魚の木ノ子あんかけ</p> <p>●ピーマンと茄子のオイスターソテー ●厚揚げの煮物 ●シーフードとアスパラのソテー ●チンゲン菜とモヤシのナムル ●水耕野菜のサラダ</p>	<p>13</p> <p>●牛肉の大和煮 ●サワラの西京焼き</p> <p>●焼売 ●オクラのおかか和え ●枝豆とひじきの白和え ●ベーコンとキャベツのトマト煮 ●水耕野菜のサラダ</p>	<p>14</p> <p>●チキンのマスタード焼き ●赤魚の煮付け</p> <p>●ちくわとワカメのマヨ和え ●いんげんとツナの煮物 ●キャベツの酢の物 ●がんもの煮物 ●水耕野菜のサラダ</p>	<p>15</p> <p>●チンジャオロース ●サバと茄子味噌和え</p> <p>●じゃが芋の煮物 ●中華春雨 ●青菜炒め ●ひじきの煮物 ●水耕野菜のサラダ</p>	<p>16</p> <p>麦とろの日</p> <p>●豚肉の旨煮 ●赤魚と大根の生姜煮</p> <p>●かぼちゃのマヨ和え ●大豆とぜんまいの煮物 ●法蓮草のピーナッツ和え ●シーフードトマスバ ●水耕野菜のサラダ</p>	<p>17</p> <p>ちらし寿司の日</p>
<p>19</p> <p>●豚肉のトマト煮 ●鮭のちゃんちゃん焼き</p> <p>●アスパラとポテトのサラダ ●さつま揚げの煮物 ●小松菜とちくわの辛子和え ●マカロニサラダ ●水耕野菜のサラダ</p>	<p>20</p> <p>●牛肉と茄子の味噌炒め ●白身魚のタルタル焼き</p> <p>●ズッキーニのわさびマヨ和え ●なめ茸おろし ●はんぺんの煮物 ●ナスの煮物 ●水耕野菜のサラダ</p>	<p>21</p> <p>●豆腐ハンバーグ ●カレーのおろし煮</p> <p>●パンパンジー ●里芋の煮物 ●はんぺんと大豆の煮物 ●青菜ソテー ●水耕野菜のサラダ</p>	<p>22</p> <p>●ポークジンジャー ●白身魚の明太マヨ焼き</p> <p>●ソーセージとキャベツのポトフ ●ヤングコーンとピーマンのソテー ●ピーマンソテー ●インゲンの煮物 ●水耕野菜のサラダ</p>	<p>23</p> <p>中華料理の日</p>	<p>24</p> <p>●鶏肉と葱の照り焼き ●サワラのポン酢焼き</p> <p>●カボチャコロッケ ●野菜炒め ●ブロッコリーのツナマヨ和え ●長芋の白煮 ●水耕野菜のサラダ</p>
<p>26</p> <p>●豚肉の冷しゃぶ ●ムツの梅味噌焼き</p> <p>●ひじきの煮物 ●長芋とカニカマの酢の物 ●切り干しツナマヨ ●法蓮草のゴマ和え ●水耕野菜のサラダ</p>	<p>27</p> <p>●チキンの赤ワイン煮 ●タラのみぞれあんかけ</p> <p>●豆腐田楽 ●パプリカとナスのトマト煮 ●さつま揚げの煮物 ●ミートスパ ●水耕野菜のサラダ</p>	<p>28</p> <p>●豚肉の山椒味噌焼き ●サバの紀州煮</p> <p>●ベーコンとズッキーニのトマスバ ●もずく酢 ●ちくわとキャベツのゴマ和え ●法蓮草のソテー ●水耕野菜のサラダ</p>	<p>29</p> <p>●チキンソテー中華ソース ●アジときのこの醤油煮</p> <p>●がんもの味噌煮 ●カニクリームコロッケ ●ヤングコーンのソテー ●ズッキーニとパプリカのマリネ ●水耕野菜のサラダ</p>	<p>30</p> <p>●豚肉と甘辛焼き青じそ風味 ●白身魚の塩昆布焼き</p> <p>●焼うどん ●茄子の煮物 ●ブロッコリーとハムのソテー ●厚揚げの煮物 ●水耕野菜のサラダ</p>	<p>ランチタイム中 お惣菜の 計り売りも やっています [会員]g = 1.3円</p>

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