



水耕野菜が食べられる

# さわやかレストラン

平成  
29年

# 7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
---	---	---	---	---	---

## 次回のマルシェは 8/25 (金)



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

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

- 1
- ピーマンの肉詰めフライ
  - サワラの明太子焼き
- 根菜の煮物  
●ズッキーニとソーセージのソテー  
●さつま芋のレモン煮  
●ラトウユユ  
●水耕野菜のサラダ

- 3
- 冷やし中華
  - ひやむぎ
- ムツのチリソースがけ  
●牛肉とゴボウのしぐれ煮  
●枝豆とはんぺんの煮物  
●青菜炒め  
●水耕野菜のサラダ

- 4
- ハンバーグ
  - 赤魚と豆腐の煮付け
- ピーマンと茄子のカレー炒め  
●肉じゃが  
●法蓮草とツナのマヨ和え  
●イカとキャベツの酢の物  
●水耕野菜のサラダ

- 5
- 豚肉のさっぱりおろしがけ
  - サバの味噌煮
- ブロッコリーのマヨサラダ  
●大豆とひじきの煮物  
●里芋のからし味噌和え  
●エビ焼売  
●水耕野菜のサラダ

- 6
- チキンのマヨ照り焼き
  - カレーの酒蒸しわさび醤油
- ズッキーニとツナの和風炒め  
●揚げ出し豆腐  
●ゴボウサラダ  
●ベーコンとトマトの Pasta  
●水耕野菜のサラダ

7

七タランチ

- 8
- 豚肉の生姜焼き
  - 白身魚の野菜あんかけ
- 厚揚げと白菜の旨煮  
●夏野菜のミートグラタン  
●ぜんまいの煮物  
●かぼちゃサラダ  
●水耕野菜のサラダ

- 10
- 鶏肉のさっぱり煮
  - 白身魚の照り焼き
- 里芋のごまよこし  
●そうめんチャンプル  
●金平ごぼう  
●法蓮草と錦糸卵のおひたし  
●水耕野菜のサラダ

- 11
- 豚肉とナスの味噌炒め
  - カレーの生姜煮
- じゃが芋のおかか和え  
●ささ身とキュウリの酢の物  
●焼うどん  
●なめ茸おろし  
●水耕野菜のサラダ

- 12
- チキンの照り焼き
  - サバの旨煮
- 法蓮草の白和え  
●ナスのトマト煮  
●フライドポテト  
●もずく酢  
●水耕野菜のサラダ

- 13
- 豚肉の野菜炒め
  - 白身魚の酒蒸し
- 厚揚げの煮物  
●青菜炒め  
●もやしのナムル  
●夏野菜のトマト煮  
●水耕野菜のサラダ

- 14
- 麻婆豆腐
  - ムツの醤油焼き
- パプリカとじゃが芋のソテー  
●大豆の煮物  
●ブロッコリーとコーンのサラダ  
●ゴーヤと切り干し大根のソテー  
●水耕野菜のサラダ

- 15
- 鶏肉のチーズ焼き
  - サーモンの味噌煮
- 冬瓜の含め煮  
●マカロニサラダ  
●挽肉とナスのソテー  
●オクラのゴマ和え  
●水耕野菜のサラダ

- 17
- 豚肉とネギのオイスター炒め
  - アジフライ
- いんげんからし和え  
●ビーフソテー  
●根菜の煮物  
●ナスの味噌煮  
●水耕野菜のサラダ

- 18
- ポークチャップ
  - カレーのみりん焼き
- ピーマンとじゃこのソテー  
●ポテトのマヨ和え  
●そばの和風炒め  
●ゴマダレ豆腐  
●水耕野菜のサラダ

- 19
- 牛肉の甘辛炒め
  - タラのおろしあんかけ
- かぼちゃサラダ  
●アサリと大根の煮物  
●いんげんのピーナッツ和え  
●高野豆腐の煮物  
●水耕野菜のサラダ

- 20
- 鶏肉の甘辛醤油煮
  - 鮭の味噌漬け焼き
- ナスとトマトの青じそマリネ  
●じゃが芋とツナのサラダ  
●チンゲン菜と油揚げの煮物  
●ひじきの煮物  
●水耕野菜のサラダ

- 21
- 豚肉のみぞれ煮
  - ブリの照り煮
- ネギとイカの辛子酢味噌和え  
●ブロッコリーとカニカマサラダ  
●金平ごぼう  
●大根の梅肉マヨ和え  
●水耕野菜のサラダ

- 22
- 豚ロースカツ
  - サワラの梅醤油焼き
- がんもとしどうの煮物  
●山芋のすりながし  
●かぼちゃと枝豆の煮物  
●ベーコンとトマトの Pasta  
●水耕野菜のサラダ

- 24
- 豆腐ハンバーグ
  - 赤魚のツナマヨ焼き
- さつま揚げの煮物  
●マカロニサラダ  
●キャベツとコーンのソテー  
●冬瓜のおかかあん  
●水耕野菜のサラダ

25

名古屋めしの日

- 26
- 豚肉の冷しゃぶ
  - タラの蒸し焼き中華あんかけ
- ゴーヤチャンプル  
●餃子  
●里芋のからし味噌和え  
●洋野菜のトマト煮  
●水耕野菜のサラダ

- 27
- 鶏肉とバジル風味
  - サワラのオープン焼き木の子ソース
- 長芋とキュウリの明太和え  
●冷やしナスのゴマソース  
●人参しりしり  
●かぼちゃコロッケ  
●水耕野菜のサラダ

- 28
- 豚肉とキャベツの生姜炒め
  - サーモンのしそ香味焼き
- ズッキーニとツナのソテー  
●大豆とひじきの煮物  
●ちくわの磯辺揚げ  
●ナスのトマト煮  
●水耕野菜のサラダ

- 29
- チキンのソテーカレー風味
  - 白身魚の塩レモン焼き
- 青じそとトマト冷やうどん  
●切り干し大根煮  
●青菜と桜えびのソテー  
●高野豆腐の煮物  
●水耕野菜のサラダ

- 31
- 豚肉と玉葱の煮物
  - アジの粒マスタード焼き
- いんげんとエビのマヨ和え  
●大根の生姜醤油炒め  
●ナスの味噌煮  
●点心  
●水耕野菜のサラダ

水耕野菜  
ジュース  
会員  
価格 200円  
※一般価格は+50円  
水耕野菜と果物をブレンド

いろんな  
レタス  
水耕野菜  
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