



水耕野菜が食べられる

# さわやかレストラン

平成  
29年

# 8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

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

**1**  
●豆腐ハンバーグ  
●白身魚の野菜あんかけ  
チンゲン菜のお浸し  
パンプキンサラダ  
焼きビーフン  
炒り豆腐  
水耕野菜のサラダ

**2**  
●豚焼肉  
●サワラの西京焼き  
青菜のピーナッツ和え  
れんこんのしそ風味  
枝豆とひじきの煮物  
海鮮塩やきそば  
水耕野菜のサラダ

**3**  
●鶏肉の菜種焼き  
●アジの梅醤油煮  
豆腐とちくわの煮物  
ブロッコリーのツナ和え  
夏野菜のトマト煮  
じゃが芋とピーマンのソテー  
水耕野菜のサラダ

**4**  
●ピーマンの肉詰めフライ  
●サーモンの粒マスタードマヨ焼き  
素麺の酢味噌がけ  
オクラとなめこの和え物  
ナスのおろしポン酢  
冬瓜のカニカマのとろとろ煮  
水耕野菜のサラダ

**5**  
●鶏肉の照り焼き  
●ムツの煮付け  
厚揚げの野菜あんかけ  
カボチャコロッケ  
竹輪とピーマンのゴマ和え  
干し海老とチンゲン菜のソテー  
水耕野菜のサラダ

**7**  
冷やし中華  
ざる蕎麦  
の日

**8**  
●豚肉と大根の味噌炒め  
●カレーの旨煮  
麻婆キャベツ  
がんもの煮付け  
なめ茸豆腐  
パスタサラダ  
水耕野菜のサラダ

**9**  
●チキンの甘辛煮  
●イワシのパン粉焼き  
ナスとズッキーニのソテー  
焼うどん  
ひじきの煮物  
インゲンのおかか和え  
水耕野菜のサラダ

**10**  
●ゆで豚の酢味噌がけ  
●サワラの生姜焼き  
塩鮭とじゃが芋のサラダ  
厚揚げと大根の煮物  
もやし・ピーマン・ツナの甘辛ソテー  
法蓮草ナムル  
水耕野菜のサラダ

**11**  
●豚肉とナスの和風炒め  
●アジの味噌煮  
根菜の煮物  
コーンマヨ  
ソーセージとポテトのソテー  
ブロッコリーとツナの和え物  
水耕野菜のサラダ

**12**  
●チキンチャップ  
●白身魚のみりん焼き  
カレー焼きそば  
ごぼうと人参のマヨサラダ  
イカとオクラの落とし揚げ  
パプリカとツナのオイスター炒め  
水耕野菜のサラダ

**14**  
●豚ロースカツおろしポン酢  
●サワラの塩焼き  
切り干し大根の煮物  
ゴーヤチャンプル  
いんげんのピーナッツ和え  
キャベツとわかめのサラダ  
水耕野菜のサラダ

**15**  
●牛肉と葱の甘辛煮  
●ムツの木の子あんかけ  
豆腐の中華あん  
さつま芋と干し海老和風サラダ  
焼きナスのお浸し  
棒棒鶏  
水耕野菜のサラダ

**16**  
●チキンのゴマ焼き  
●白身魚の甘酢煮  
明太子と木の子のパスタ  
ナスとベーコンのトマト煮  
肉じゃが  
ブロッコリーのソテー  
水耕野菜のサラダ

**17**  
●回鍋肉  
●ホキの西京焼き  
大根と厚揚げの煮込み  
ナスとバジルのパスタ  
長芋の梅マヨ和え  
牛肉コロッケ  
水耕野菜のサラダ

**18**  
●豚しゃぶと玉葱の梅しそソース  
●赤魚の白醤油焼き  
大根とツナの煮物  
ナスのミートグラタン  
ポテトと枝豆のマヨ和え  
青菜炒め  
水耕野菜のサラダ

**19**  
にぎり寿司の日

**21**  
●鶏肉と野菜のカレーソース  
●サバの味噌煮  
ズッキーニとバジルのチーズ焼き  
もずく酢  
さつま揚げの含め煮  
金平ごぼう  
水耕野菜のサラダ

**22**  
●豚ロースの生姜焼き  
●白身魚のエビそぼろ煮  
ブロッコリーとじゃが芋のソテー  
海老焼売  
インゲンと人参の白和え  
南仏野菜のマリネ  
水耕野菜のサラダ

**23**  
●牛肉のおろし煮  
●赤魚の天ぷら  
ソーセージとキャベツのトマト煮  
チンゲン菜の中華炒め  
大豆の五目煮  
オクラのとろろ和え  
水耕野菜のサラダ

**24**  
●鶏肉と厚揚げの旨煮  
●サワラのネギ味噌焼き  
れんこんの梅マヨ和え  
カボチャの煮物  
野菜炒め  
マカロニサラダ  
水耕野菜のサラダ

**25**  
●麻婆茄子  
●鮭のタルタル焼き  
高野豆腐の煮物  
法蓮草ともやしのナムル  
点心  
春雨サラダ  
水耕野菜のサラダ

**26**  
●ゆで豚もやしのゴマダレ  
●カレーの煮付け  
キャベツのゆかり和え  
玉子豆腐  
厚揚げとインゲンの煮物  
ナスの揚げ煮  
水耕野菜のサラダ

**28**  
カレーライス  
鮭の三色丼  
の日

**29**  
●鶏肉とゴボウの煮物  
●アジのソテー中華甘酢あん  
カボチャとじゃが芋のチーズ焼き  
ナスの中華風お浸し  
大根と大葉のツナマヨ和え  
はんぺんのカレーソテー  
水耕野菜のサラダ

**30**  
●豚肉とニラの中中華炒め  
●サバの紀州煮  
キュウリ・竹輪・油揚げの酢の物  
じゃが芋とピーマンのソテー  
がんもの味噌煮  
オムレツ  
水耕野菜のサラダ

**31**  
●バーベキューチキン  
●赤魚の煮付け  
ソーセージとキャベツのポトフ  
切干しツナマヨ  
法蓮草のゴマ和え  
ポテトサラダ  
水耕野菜のサラダ

暑い日が続いています。  
こまめに水分補給しましょう。



8/25 (金) 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...

**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。

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

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

※野菜ジュースなど対象外の商品もございます。