



水耕野菜が食べられる

# さわやかレストラン

平成  
29年

# 10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 |
|---|---|---|---|---|---|

|   |  |                     |   |   |  |
|---|--|---------------------|---|---|--|
| <b>2</b><br>●豚肉と豆腐のソテー<br>●サワラの煮付け<br>●さつま芋の煮物<br>●ベーコンとアスパラのソテー<br>●牛肉コロッケ<br>●キャベツの酢の物<br>●水耕野菜のサラダ | <b>3</b><br>●鶏肉のゴマ味噌焼き<br>●赤魚と海老のワイン蒸し<br>●法蓮草のマヨ和え<br>●玉子豆腐<br>●塩焼きそば<br>●ひじきの煮物<br>●水耕野菜のサラダ | <b>4</b><br>ちらし寿司の日 | <b>5</b><br>●牛肉とナスのオイスター炒め<br>●カレイのみりん焼き<br>●豆腐田楽<br>●カボチャの煮物<br>●スペイン風オムレツ<br>●チンゲン菜とササミの中華炒め<br>●水耕野菜のサラダ | <b>6</b><br>●鶏肉の山椒焼き<br>●イワシの旨煮<br>●パスタサラダ<br>●法蓮草のゴマ和え<br>●里芋の味噌煮<br>●金平ごぼう<br>●水耕野菜のサラダ | <b>7</b><br>●酢豚<br>●赤魚のツナマヨ焼き<br>●インゲンとさつま揚げの煮物<br>●なめ草のおろし蕎麦<br>●長芋と小松菜のソテー<br>●焼売<br>●水耕野菜のサラダ |
|---|--|---------------------|---|---|--|

|   |   |   |                     |                     |   |
|---|---|---|---------------------|---------------------|---|
| <b>9</b><br>●豚肉のさっぱり煮<br>●さんまの塩焼き<br>●なめ草豆腐<br>●ひじきの煮物<br>●法蓮草のソテー<br>●里芋の辛子味噌和え<br>●水耕野菜のサラダ | <b>10</b><br>●油淋鶏<br>●サーモンのマスタード焼き<br>●ジャーマンポテト<br>●中華春雨<br>●がんものネギ味噌焼き<br>●ブロッコリーのピーナッツ和え<br>●水耕野菜のサラダ | <b>11</b><br>●豆腐ハンバーグ<br>●ムツの旨煮<br>●キャベツとしめじのマヨ炒め<br>●もずく酢<br>●青菜とツナの Pasta<br>●肉じゃが<br>●水耕野菜のサラダ | <b>12</b><br>運動会ランチ | <b>13</b><br>運動会ランチ | <b>14</b><br>●豚肉の野菜炒め<br>●タラの酒蒸し木ノ子ソース<br>●ナスの味噌焼き<br>●大根とソーセージのトマト煮<br>●うま塩キャベツ<br>●切干しツナマヨ<br>●水耕野菜のサラダ |
|---|---|---|---------------------|---------------------|---|

|   |   |   |  |   |                                   |
|---|---|---|--|---|-----------------------------------|
| <b>16</b><br>●豚ロースカツ<br>●サバのカレー煮<br>●インゲンとちくわのマヨ和え<br>●椎茸とナスの甘辛煮<br>●大根のツナ煮<br>●ベーコンと木ノ子のパスタ<br>●水耕野菜のサラダ | <b>17</b><br>●チキンの生姜焼き<br>●海老カツ<br>●平打ち麵焼きそば<br>●アスパラとベーコンのソテー<br>●厚揚げの野菜あんかけ<br>●味噌大豆<br>●水耕野菜のサラダ | <b>18</b><br>●焼肉<br>●ブリのみぞれあんかけ<br>●ポテトグラタン<br>●ひじきの白和え<br>●ナスの味噌煮<br>●チンゲン菜と小海老のソテー<br>●水耕野菜のサラダ | <b>19</b><br>●ポークチャップ<br>●サワラの白ゴマ焼き<br>●人参とはんぺいの煮物<br>●もやしと法蓮草のナムル<br>●カボチャと椎茸のソテー<br>●キャベツのレモン醤油炒め<br>●水耕野菜のサラダ | <b>20</b><br>●チキンのタルタル焼き<br>●アジの味噌煮<br>●小海老と野菜のビーフン<br>●じゃが芋の粒マスタード風味<br>●マカロニサラダ<br>●厚揚げの煮物<br>●水耕野菜のサラダ | <b>21</b><br>豚丼<br>さんまの蒲焼き丼<br>の日 |
|---|---|---|--|---|-----------------------------------|

|  |   |                      |  |  |  |
|--|---|----------------------|--|--|--|
| <b>23</b><br>●鶏肉の天ぷら<br>●ムツの照り焼き<br>●ポークビーンズ<br>●点心<br>●ブロッコリーのコーンマヨ和え<br>●切干し大根とキュウリのサラダ<br>●水耕野菜のサラダ | <b>24</b><br>●ホイコーロ<br>●白身魚の甘酢あんかけ<br>●焼売<br>●ブロッコリーとカリフラワーのソテー<br>●さつま揚げの煮物<br>●秋ナスとオクラの和風サラダ<br>●水耕野菜のサラダ | <b>25</b><br>秋の味覚ランチ | <b>26</b><br>●牛肉の甘辛焼き<br>●サーモンのアボガドマヨ焼き<br>●ポテトサラダ<br>●ハムとコーンのバターソテー<br>●ラタトゥイユ<br>●ブロッコリーとカニあんかけ<br>●水耕野菜のサラダ | <b>27</b><br>●チンジャオロース<br>●赤魚と海老のワイン蒸し<br>●インゲンのゴマ和え<br>●れんこんと切り昆布の煮物<br>●里芋といかの煮物<br>●春雨の酢の物<br>●水耕野菜のサラダ | <b>28</b><br>●チキンの梅味噌焼き<br>●白身魚の甘酢あんかけ<br>●もやしと人参のゴマ和え<br>●がんもの煮物<br>●法蓮草のお浸し<br>●ピーマンと挽肉炒め<br>●水耕野菜のサラダ |
|--|---|----------------------|--|--|--|

|                                 |  |   |   |  |
|---------------------------------|--|---|---|--|
| <b>30</b><br>焼鳥丼<br>穴子丼<br>のランチ | <b>31</b><br>●チキンともやしの蒸しゴマソース<br>●サワラの西京焼き<br>●マカロニサラダ<br>●さつま芋と大豆の甘辛煮<br>●大根と厚揚げの煮物<br>●じゃが芋のそぼろあん<br>●水耕野菜のサラダ | 一緒に働きませんか?<br><b>スタッフ募集!</b><br>担当: 丸山・稲垣 | <b>ランチタイム中</b><br><b>お惣菜の計り売りもやってます</b><br>[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。 |
|---------------------------------|--|---|---|--|

12/26(火) 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