



水耕野菜が食べられる

さわやかレストラン

平成
29年

11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。

- 1**
- ポークジンジャー
 - サバの味噌煮
 - はんぺんと大豆の煮物
 - 長芋の明太子和え
 - かぼちゃとベーコンのソテー
 - 切干しツナマヨ
 - 水耕野菜のサラダ

- 2**
- 豚肉の味噌焼き
 - サワラの生姜焼き
 - チンゲン菜と厚揚げの中華炒め
 - スペイン風オムレツ
 - 野菜炒め
 - ナスのみぞれ煮
 - 水耕野菜のサラダ

3
カレーライスランチ

4
ちらし寿司ランチ

- 6**
- 豚肉と麩の甘辛炒め
 - カレイの味噌チーズ焼き
 - 春菊と法蓮草のゴマ和え
 - カリフラワーのカレーソテー
 - ポテトサラダ
 - 根菜の煮物
 - 水耕野菜のサラダ

- 7**
- すき焼き
 - 鮭の粕煮
 - 五目煮豆
 - 焼きビーフン
 - 木ノ子とアスパラのマヨポン和え
 - フライドポテト
 - 水耕野菜のサラダ

- 8**
- 若鶏と里芋の煮物
 - ムツの野菜あんかけ
 - ゴボウの味噌炒め
 - がんもの含め煮
 - 白葱と豆腐中華炒め
 - マカロニサラダ
 - 水耕野菜のサラダ

9
中華ランチ

- 10**
- 照り焼きチキン
 - サバの醤油煮
 - 大根と豆腐の煮物
 - 法蓮草とミックス豆サラダ
 - さつま芋と木ノ子のマスタード和え
 - たらこの春雨炒め
 - 水耕野菜のサラダ

- 11**
- 豚肉とピーマンの味噌炒め
 - 海老カツ
 - ジャーマンポテト
 - 白菜とカニカマの水晶煮
 - 味噌田楽
 - 法蓮草とツナの和え物
 - 水耕野菜のサラダ

- 13**
- 鶏肉とゴボウの煮物
 - 白身魚の明太マヨ焼き
 - たらこパスタ
 - チンゲン菜の生姜炒め
 - かぼちゃのおかか和え
 - エビとはんぺんのケチャップマヨ
 - 水耕野菜のサラダ

- 14**
- 豆腐ハンバーグ
 - 赤魚の信州蒸し
 - カリフラワーの梅マヨ和え
 - 大根とさつま揚げのべっこう煮
 - ベーコンとアスパラのソテー
 - 豚肉とじゃが芋の味噌煮
 - 水耕野菜のサラダ

- 15**
- 豚肉と木ノ子のソテー
 - サーモンフライ
 - ポテトサラダ
 - ブロッコリーのソテー
 - キャベツのゆかり和え
 - イカと里芋の煮物
 - 水耕野菜のサラダ

- 16**
- 豚ロースカツ
 - アジの梅味噌焼き
 - 焼き蕎麦
 - チンゲン菜の中華炒め
 - ナスの和風マヨ和え
 - 長芋のカレーソテー
 - 水耕野菜のサラダ

- 17**
- 豚肉の甘酢焼き
 - カレイのみりん焼き
 - ソーセージとキャベツのポトフ
 - ゴボウとさつま揚げの煮物
 - ツナと大根の煮物
 - ナスと木ノ子のカレーパスタ
 - 水耕野菜のサラダ

- 18**
- 牛肉のおろし煮
 - タラ幽庵焼き
 - 法蓮草の白和え
 - チヂミ
 - ぜんまいと竹輪の煮物
 - ポテトコロッケ
 - 水耕野菜のサラダ

- 20**
- 豚肉とナスのオイスター炒め
 - さんまの生姜煮
 - 白菜とツナの煮物
 - なめ茸豆腐
 - ナスとピーマンのソテー
 - 里芋のゴマ和え
 - 水耕野菜のサラダ

- 21**
- チキンの甘酢ソース
 - カレイの旨煮
 - 揚げ茄子の生姜醤油あんかけ
 - れんこんの金平
 - キャベツとコーンの辛子マヨ和え
 - 豆腐とインゲンのそぼろあん
 - 水耕野菜のサラダ

- 22**
- 牛肉と白葱の甘辛煮
 - サバの味噌煮
 - 春菊ともやしのナムル
 - ソーセージチャンブル
 - 大豆と刻み昆布の煮物
 - 地中海野菜のトマト煮
 - 水耕野菜のサラダ

- 23**
- 鶏肉と白菜の旨煮
 - 白身魚の塩焼きおろしポン酢
 - 長芋の梅酢和え
 - 法蓮草のお浸し
 - ポークビーンズ
 - ベーコンと白菜のソテー
 - 水耕野菜のサラダ

- 24**
- 豚肉とキャベツの中華炒め
 - サワラの西京焼き
 - じゃが芋のチーズ焼き
 - インゲンのピーナッツ和え
 - チンゲン菜とイカのソテー
 - ブロッコリーのわさびマヨ
 - 水耕野菜のサラダ

- 25**
- 鶏肉と木ノ子のソテー
 - カレイの法蓮草マヨ焼き
 - なめ茸おろし
 - さつま芋レモン煮
 - ひじきと枝豆のサラダ
 - チンゲン菜のソテー
 - 水耕野菜のサラダ

- 27**
- 鶏肉のゴマ味噌焼き
 - 鮭のタルタル焼き
 - 切干し大根煮
 - 青菜炒め
 - ソーセージとじゃが芋のカレー炒め
 - がんもの煮物
 - 水耕野菜のサラダ

- 28**
- 鶏肉と大根の旨煮
 - イワシの紀州煮
 - さつま揚げと野菜の煮物
 - 海鮮塩やきそば
 - エビ焼売
 - アスパラとベーコンのソテー
 - 水耕野菜のサラダ

- 29**
- 油淋鶏
 - さんまの塩焼き
 - ひじきの煮物
 - ナスの味噌煮
 - 紅白なます
 - 法蓮草とコーンのソテー
 - 水耕野菜のサラダ

- 30**
- 豚肉と豆腐のとろとろ煮
 - ムツの照り焼き
 - れんこんの梅マヨ和え
 - さつま芋と干しエビの和風サラダ
 - ブロッコリーのソテー
 - ナスのお浸し
 - 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

一緒に働きませんか?
レストラン
スタッフ募集
丸山・稲垣まで

12/26 (火) 14:30～15:30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。