



水耕野菜が食べられる

さわやかレストラン

平成29年

12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
---	---	---	---	---	---

一緒に働きませんか?

スタッフ募集!



ホール 11:00~17:00
 キッチン 9:00~16:00
 担当:丸山・稲垣

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

- | | |
|---|--|
| <p>1</p> <p>豚肉と白菜のケチャップ煮
 イワシの生姜煮</p> <p>明太子ポテト
 豆腐田楽
 青菜炒め
 白菜と油揚げの旨煮
 水耕野菜のサラダ</p> | <p>2</p> <p>チキンのパン粉焼き
 白身魚のチリ蒸し</p> <p>高野豆腐の煮物
 肉じゃが
 大根と人参の酢の物
 春菊とちくわの白和え
 水耕野菜のサラダ</p> |
|---|--|

- | | | | | | |
|---|---|--|---|--|---|
| <p>4</p> <p>牛肉とナスの味噌焼き
 赤魚と大根の煮つけ</p> <p>金平ごぼう
 チンゲン菜のゴマ和え
 はんぺんと長葱の生姜焼き
 カリフラワーとツナのマスタードサラダ
 水耕野菜のサラダ</p> | <p>5</p> <p>チキンステーキオニオンソース
 サワラの塩焼き</p> <p>インゲンのピーナッツ和え
 がんもの醤油焼き
 ベーコンと里芋のソテー
 ミートソーススパゲッティ
 水耕野菜のサラダ</p> | <p>6</p> <p>豆腐ハンバーグ
 カレイのツナマヨ焼き</p> <p>ナスの味噌煮
 ふくき玉子
 大根とイカの煮物
 法蓮草のなめ茸和え
 水耕野菜のサラダ</p> | <p>7</p> <p>ホイコーロ
 アジフライ</p> <p>長芋とオクラの和風和え
 ソーセージとポテトのカレーソテー
 大豆と刻み昆布の煮物
 おでん
 水耕野菜のサラダ</p> | <p>8</p> <p>ポークシチュー
 白身魚の甘酢あんかけ</p> <p>りんごとさつま芋の煮物
 ナスの中華風お浸し
 白菜とカニカマのあんかけ
 ちくわと厚揚げの煮物
 水耕野菜のサラダ</p> | <p>9</p> <p>ピーマンの肉詰めフライ
 サワラの西京焼き</p> <p>エリンギといんげんのソテー
 ソーセージとキャベツのコンソメ煮
 焼うどん
 冬野菜の煮物
 水耕野菜のサラダ</p> |
|---|---|--|---|--|---|

- | | | | | | |
|---|--|--|-------------------------------|--|--|
| <p>11</p> <p>チキンのソテーおろしポン酢
 ムツの照り焼き</p> <p>長芋の甘辛焼き
 ポークビーンズ
 大根とツナの煮物
 肉餃子
 水耕野菜のサラダ</p> | <p>12</p> <p>牛肉とゴボウのしぐれ煮
 プリの甘辛醤油煮</p> <p>マカロニのカレーグラタン
 長葱とチャーシューの中華そば炒め
 もずく酢
 ブロッコリーのマヨ炒め
 水耕野菜のサラダ</p> | <p>13</p> <p>チキンのクリーム煮
 カレイの煮つけ</p> <p>カボチャとゴボウの金平
 法蓮草のゴマ和え
 ナスとインゲンのソテー
 ホノ子と春雨のオイスター炒め
 水耕野菜のサラダ</p> | <p>14</p> <p>寿司ランチ</p> | <p>15</p> <p>鶏肉とピーマンのカレー醤油炒め
 サワラの梅マヨ焼き</p> <p>エビ焼売
 白菜とツナのとろとろ煮
 インゲンのゴマ和え
 ゴボウと厚揚げの煮物
 水耕野菜のサラダ</p> | <p>16</p> <p>豚肉と大根のソテー
 海老フライ</p> <p>ベーコンとポテトのカレー風味
 ブロッコリーのわさびマヨ和え
 ピーファンソテー
 マカロニグラタン
 水耕野菜のサラダ</p> |
|---|--|--|-------------------------------|--|--|

- | | | | | | |
|---|---|---|--|--|----------------------------------|
| <p>18</p> <p>牛肉とピーマンのソテー
 白身魚の煮つけ</p> <p>エビ蒸し餃子
 青菜炒め
 ソーセージチャンブル
 れんこんの金平
 水耕野菜のサラダ</p> | <p>19</p> <p>チキンの味噌焼き
 アジのソテー中華ネギあんかけ</p> <p>イカとオクラの落とし揚げ
 ひじきの煮物
 ベーコンと木ノ子のパスタ
 ササミとブロッコリーのマヨ和え
 水耕野菜のサラダ</p> | <p>20</p> <p>豚肉とナスのオイスター炒め
 イワシの蒲焼</p> <p>ナスとピーマンのソテー
 さつま芋のレモン煮
 法蓮草のゴマ和え
 かぼちゃのそぼろあんかけ
 水耕野菜のサラダ</p> | <p>21</p> <p>鶏肉とナスの南蛮煮
 赤魚のみぞれ煮</p> <p>小松菜と木ノ子のお浸し
 さつま揚げとインゲンの煮物
 エリンギとピーマンの焼きそば
 鮭と大根のサラダ
 水耕野菜のサラダ</p> | <p>22</p> <p>豚肉と蓮根の炒め煮
 海老カツ</p> <p>点心
 キャベツともやしのナムル
 根菜の煮物
 ソーセージと白菜のカレー炒め
 水耕野菜のサラダ</p> | <p>23</p> <p>クリスマスランチ</p> |
|---|---|---|--|--|----------------------------------|

- | | | | | | |
|----------------------------------|--|--|--|--------------------------------|--|
| <p>25</p> <p>クリスマスランチ</p> | <p>26</p> <p>すき焼き
 プリの生姜煮</p> <p>がんもの含め煮
 かぼちゃのサラダ
 里芋の辛い味噌和え
 春菊と法蓮草のゴママヨネーズ
 水耕野菜のサラダ</p> | <p>27</p> <p>厚揚げと鶏肉のとろとろ煮
 ムツの塩焼きおろしポン酢</p> <p>ベーコンと白菜のソテー
 ポテトサラダ
 ラタトゥイユ
 肉味噌豆腐
 水耕野菜のサラダ</p> | <p>28</p> <p>豚ロースカツ
 鮭と木ノ子の味噌焼き</p> <p>春雨サラダ
 大根のこってり煮
 イカとチンゲン菜のオイスターソテー
 カリフラワーのケチャップ炒め
 水耕野菜のサラダ</p> | <p>29</p> <p>寄せ鍋ランチ</p> | |
|----------------------------------|--|--|--|--------------------------------|--|

12/26 (火) 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...

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。

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。