



水耕野菜が食べられる

さわやか レストラン

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
休業日のお知らせ 	デイ改装工事のため 13日~15日の3日間 まことに勝手ながら 休業させていただきます	8月23日 デイ夏祭り開催 夏祭り ボランティア募集! 	1 ●焼肉 ●白身魚の野菜あんかけ ●ソーセージとキャベツのトマト煮 ●マカロニのマヨ和え ●法蓮草おもやしのナムル ●れんこんのしそ風味 ●水耕野菜サラダ	2 ●チキンの中華ソース ●ムツの照り焼き ●大根とツナの煮物 ●春雨サラダ ●玉子豆腐 ●厚揚げとインゲンの煮物 ●水耕野菜サラダ	3 ●豚肉と大根の味噌炒め ●アジの梅醤油焼き ●ポテトと枝豆のマヨ和え ●はんぺんのカレーソテー ●オムレツ ●焼きビーフン ●水耕野菜サラダ
5 ●ホイコーロ ●サーモンのマスタード焼き ●ナスの中華風お浸し ●キュウリと竹輪の酢の物 ●ソーセージとキャベツのポトフ ●法蓮草のゴマ和え ●水耕野菜サラダ	6 ●チキンのおかか煮 ●サワラの木ノ子あんかけ ●じゃが芋とピーマンのソテー ●切り干しツナマヨ ●チンゲン菜の和え物 ●枝豆とひじきの煮物 ●水耕野菜サラダ	7 ざるそばランチ	8 ●ゆで豚の酢味噌がけ ●タラの醤油焼き ●夏野菜のトマト煮 ●冬瓜とカニカマのトロトロ煮 ●カボチャのマヨ和え ●厚揚げとししとうの煮物 ●水耕野菜サラダ	9 ●豚肉とニラのガーリック風味 ●白身魚のみりん焼き ●豆腐田楽 ●コーンソテー ●焼うどん ●ブロッコリーのツナ和え ●水耕野菜サラダ	10 ●チキンチャップ ●イワシのパン粉焼き ●そうめんの酢味噌がけ ●がんもの煮物 ●オクラとなめこの和え物 ●明太子と木ノ子のパスタ ●水耕野菜サラダ
12 ●豚肉とナスの和風炒め ●赤魚の白醤油焼き ●炒り豆腐 ●鮭とじゃが芋のマリネ ●バジルとトマトパスタ ●キャベツの味噌ソテー ●水耕野菜サラダ	13 休み	14 休み	15 休み	16 ●豚肉のおろし煮 ●サバの味噌煮 ●マカロニサラダ ●焼売 ●法蓮草のナムル ●南仏野菜のトマト煮 ●水耕野菜サラダ	17 ●牛肉と葱の甘辛煮 ●サワラのネギ味噌焼き ●ナスとベーコンのトマト煮 ●さつま芋と干しエビ和風和え ●大根と厚揚げの煮込み ●もずく酢 ●水耕野菜サラダ
19 ●鶏肉とゴボウの煮物 ●鮭のタルタル焼き ●さつま揚げの含め煮 ●大豆の五目煮 ●れんこんの梅マヨ和え ●チンゲン菜の中華炒め ●水耕野菜サラダ	20 カレーランチ	21 ●豚ロースの生姜焼き ●白身魚のエビそば煮 ●ナスのミートグラタン ●キャベツとワカメのマヨ和え ●オクラのとろろ和え ●インゲンのゴマ風味 ●水耕野菜サラダ	22 夏祭りランチ 	23 握り寿司ランチ	24 ●鶏肉と里芋の田舎煮 ●赤魚の白醤油焼き ●カボチャの煮物 ●ゴボウサラダ ●ビーフンの中華炒め ●ブロッコリーのわさびマヨ和え ●水耕野菜サラダ
26 ●豚とゴボウのしぐれ煮 ●アジの紀州煮 ●かぼちゃサラダ ●豆腐の中華あん ●オクラのおかか和え ●野菜炒め ●水耕野菜サラダ	27 ●チキンの赤ワイン煮 ●サバの蒲焼き ●ちくわと野菜の煮物 ●焼売 ●ジャーマンポテト ●厚揚げとインゲンの煮物 ●水耕野菜サラダ	28 冷やし中華ランチ	29 ●冷しゃぶポン酢かけ ●白身魚の野菜あんかけ ●キャベツのツナ和え ●じゃが芋ののり塩炒め ●春雨サラダ ●ラタトゥイユ ●水耕野菜サラダ	30 ●チキンのバジル風味 ●鮭の菜種焼き ●がんもの含め煮 ●パスタとツナのサラダ ●法蓮草のゴマ和え ●焼うどん ●水耕野菜サラダ	31 ●和風おろしかつ ●赤魚のきのこ蒸し ●コーンと枝豆のソテー ●金平ゴボウ ●夏野菜のマリネ ●大豆の味噌煮 ●水耕野菜サラダ

9月26日(木) 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



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