



水耕野菜が食べられる

# さわやかレストラン

## 2月

## のランチ



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



1

- 豚肉と野菜のオイスター炒め
- タラの酒蒸しおろしポン酢
- ちくわとキュウリの酢の物
- れんこんの梅マヨ和え
- 青菜のゴマ和え
- かぼちゃのそぼろ煮
- 水耕野菜サラダ

3

### 節分ランチ



4

- 鶏と木ノ子のワイン煮込み
- サワラのゴマ焼き
- ナポリタン
- ブロッコリーのおかか和え
- さつま芋のレモン煮
- 高野豆腐の煮物
- 水耕野菜サラダ

5

- 豚肉と大根の煮物
- ブリの照り焼き
- 法蓮草の白和え
- 地中海野菜のトマト煮
- じゃが芋の甘辛煮
- 大根とカニカマの酢の物
- 水耕野菜サラダ

6

- 鶏の西京焼き
- カレイの煮物
- 白菜の煮物
- 蓮根の明太マヨ和え
- スペイン風オムレツ
- 青菜と干しエビのツナ醤油和え
- 水耕野菜サラダ

7

- 豚肉の山椒焼き
- タラの香味蒸し
- アスパラとベーコンのソテー
- ゴマだれ豆腐
- マカロニサラダ
- 法蓮草のお浸し
- 水耕野菜サラダ

8

- 酢鶏
- アジの香味蒸し
- もやしとベーコンのソテー
- インゲンの生姜煮
- 小松菜と里芋の和風グラタン
- 根菜の煮物
- 水耕野菜サラダ

10

- チキンの中華ソース
- サーモンの法蓮草マヨ焼き
- 青菜とカニカマのお浸し
- 白菜と挽肉のカレー煮
- さつま芋と蓮根の煮物
- 枝豆とコーンのサラダ
- 水耕野菜サラダ

11

- 豚肉と大根の味噌炒め
- サバの明太焼き
- ソーセージとマカロニのトマト煮
- 大根とさつま揚げの煮物
- アスパラのソテー
- 春菊とはんぺんの卵とじ
- 水耕野菜サラダ

12

- チキンの甘辛焼き
- ムツの塩焼き
- 法蓮草のゴマ和え
- ベーコンと菜の花のソテー
- 野菜マリネ
- ひじきの煮物
- 水耕野菜サラダ

13

- 豚肉と青じそのソテー
- サワラの甘辛焼き
- やきそば
- さつま芋の煮物
- ちくわと豆苗のわさび和え
- 豆腐の五目煮
- 水耕野菜サラダ

14

- バレンタインランチ
- ハムとコーンのソテー
- ラウトウユ
- チンゲン菜とシーフードのソテー
- もやしのゴマ和え
- 水耕野菜サラダ

15

- 鶏肉と厚揚げの煮物
- ブリ大根
- ハムとコーンのソテー
- ラウトウユ
- チンゲン菜とシーフードのソテー
- もやしのゴマ和え
- 水耕野菜サラダ

17

- 豚肉と里芋の味噌炒め
- 白身魚のチリソース
- カリフラワーのカレーグラタン
- 豆苗ともやしのナムル
- キャベツのトマト煮
- パスタサラダ
- 水耕野菜サラダ

18

- チキンの甘酢あん
- カレイの煮付け
- 法蓮草の卵炒め
- がんもと人参の煮物
- 揚げ茄子の香味だれ
- チンゲン菜の中華炒め
- 水耕野菜サラダ

19

- カレーランチ
- 棒棒鶏
- 里芋のゴマよごし
- 青菜炒め
- コーンのマヨ和え
- 水耕野菜サラダ

20

- 豚肉のプルコギ風
- 赤魚としいたけの煮物
- 棒棒鶏
- 里芋のゴマよごし
- 青菜炒め
- コーンのマヨ和え
- 水耕野菜サラダ

21

- チキンの菜種焼き
- サバの味噌煮
- 金平ごぼう
- はんぺんのみぞれ和え
- ベーコンとトマトパスタ
- 中華春雨
- 水耕野菜サラダ

22

- 豚の生姜焼き
- カレイのタルタル焼き
- 焼うどんカレー風味
- 肉じゃが
- 人参しりしり
- 白菜とツナの煮物
- 水耕野菜サラダ

24

- 鶏肉とゴボウの煮物
- サワラの粕焼き
- 白菜と厚揚げの煮物
- じゃが芋のそぼろあんかけ
- 大根と人参の酢の物
- コーンとキャベツのコールスロー
- 水耕野菜サラダ

25

- 牛丼ランチ
- 切り干し大根の煮物
- ナスのケチャップ和え
- 大根のマスタード風味
- ブロッコリーのソテー
- 水耕野菜サラダ

26

- チキンの旨煮
- ムツのマスタード焼き
- 菜の花のわさび和え
- 玉子豆腐
- フーチャンブル
- 大豆のトマト煮
- 水耕野菜サラダ

27

- 豚肉と白菜の煮物
- タラの西京焼き
- インゲンのピーナッツ和え
- もずく酢
- じゃが芋の明太マヨ和え
- ヤングコーンとハムのソテー
- 水耕野菜サラダ

28

- チキンのバジル風味
- さんまの蒲焼き
- インゲンのピーナッツ和え
- もずく酢
- じゃが芋の明太マヨ和え
- ヤングコーンとハムのソテー
- 水耕野菜サラダ

29

- ポークチャップ
- カレイの旨煮
- 法蓮草とベーコン炒め
- しらすと白菜のソテー
- 厚揚げの煮物
- かぼちゃの煮物
- 水耕野菜サラダ

### 3月26日 (木)

14:00~15:30くらい  
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...

### 2月22日 (土)

10:00~11:30くらい

## いつでもだれでもさわやかカフェ



## 日替ワンプレートランチ

会員 700円 / 一般 750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**

おかわりはできません

ドリンクサーバーの商品が対象

● お味噌汁・お吸い物・スープなどから選べます

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