



水耕野菜が食べられる

さわやかレストラン

3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
2 ●チキンの赤ワイン煮 ●タラの醤油焼き ●厚揚げの味噌煮 ●青菜のおかか和え ●さつま芋の煮物 ●ベーコンとブロッコリーのソテー ●水耕野菜サラダ	3 ひな祭りランチ 	4 ●チキンのソテーおろしポン酢 ●白身魚の粕焼き ●ジャーマンポテト ●菜の花のからし醤油和え ●もずく酢 ●ラタトゥイユ ●水耕野菜サラダ	5 ●ハンバーグ ●サバの味噌煮 ●がんと大根の煮物 ●キャベツとワカメの酢の物 ●カボチャのサラダ ●アスパラとソーセージのソテー ●水耕野菜サラダ	6 ●若鶏の照り焼き ●サワラの中華あんかけ ●ひじきの煮物 ●ビーフソテー ●小松菜とツナの玉子炒め ●ポークビーンズ ●水耕野菜サラダ	7 ●ポークチャップ ●鮭の塩焼き ●里芋のゴマよごし ●チンゲン菜のカニカマあん ●キャベツとアサリの酢味噌和え ●高野豆腐と人参の煮物 ●水耕野菜サラダ
9 ●鶏肉のちゃんちゃん焼き ●カレイの煮付け ●イカと大根の煮物 ●ブロッコリーのソテー ●玉子豆腐 ●棒棒鶏 ●水耕野菜サラダ	10 ●豚肉と大根の煮物 ●アジの西京焼き ●がんもの味噌煮 ●野菜炒め ●フーチャンプル ●ポテトの明太マヨ和え ●水耕野菜サラダ	11 ●チキンのトマト煮 ●サーモンの明太マヨ焼き ●金平レンコン ●春キャベツと大豆のサラダ ●かぼちゃの煮物 ●人参とツナの炒め物 ●水耕野菜サラダ	12 ●肉豆腐 ●ムツの照り焼き ●ナスの生姜煮 ●ワカメとキュウリの酢の物 ●大豆の五目煮 ●玉子焼き ●水耕野菜サラダ	13 焼きそばランチ	14 ●鶏肉とじゃが芋の甘辛煮 ●サバの梅醤油焼き ●もやしのナムル ●チンゲン菜のソテー ●かぼちゃのマヨ和え ●ソーセージとキャベツのトマト煮 ●水耕野菜サラダ
16 ●豚肉とキャベツの味噌炒め ●カレイのクリームチーズ焼き ●新じゃがの甘辛ごま風味 ●ブロッコリーのわさびマヨ和え ●白菜のとろみ炒め ●春野菜サラダ ●水耕野菜サラダ	17 ●チキンの山椒焼き ●赤魚の菜種焼き ●もやし炒め ●キャベツと法蓮草のソテー ●春雨サラダ ●棒棒鶏 ●水耕野菜サラダ	18 ●豚肉の生姜焼き ●イワシの紀州煮 ●里芋の煮物 ●法蓮草のナムル ●刻み昆布と大豆の煮物 ●パスタサラダ ●水耕野菜サラダ	19 カレーライスランチ	20 ●豚肉とナスの甘辛炒め ●ブリの照り焼き ●切り干し大根の煮物 ●チンゲン菜の中華炒め ●さつま揚げの煮物 ●カリフラワーのオーロラ和え ●水耕野菜サラダ	21 ●鶏肉と厚揚げのとろとろ煮 ●鮭のカレーマヨ焼き ●豆腐田楽 ●法蓮草のピーナッツ和え ●さつま芋の煮物 ●マカロニサラダ ●水耕野菜サラダ
23 親子丼ランチ	24 ●豚肉とゴボウのしぐれ煮 ●タラの酒蒸しおろしポン酢 ●ナスの味噌煮 ●法蓮草のお浸し ●ゴマだれ豆腐 ●大根と人参の酢の物 ●水耕野菜サラダ	25 ●鶏肉のゴマ焼き ●カレイの旨煮 ●ひじきの煮物 ●チンゲン菜と小海老ソテー ●ブロッコリーとコーンのマヨ和え ●ソーセージチャンプル ●水耕野菜サラダ	26 ●豚肉の西京焼き ●鮭ともやしの蒸し焼き ●生麩の旨煮 ●青菜のゴマ和え ●かぼちゃの煮物 ●ゴボウと人参のサラダ ●水耕野菜サラダ	27 ●鶏肉の治部煮 ●ムツの塩焼き ●里芋の煮つ転がし ●ひじきの白和え ●法蓮草と錦糸卵の和え物 ●蓮根の梅マヨ和え ●水耕野菜サラダ	28 ●豚肉と野菜の炒め物 ●赤魚の煮物 ●ゴマだれ豆腐 ●アスパラとコーンのソテー ●マカロニのミートグラタン ●カリフラワーの梅和え ●水耕野菜サラダ
30 ●ホイコーロ ●赤魚とアサリの煮物 ●切り干しツナマヨ ●チンゲン菜のカニカマあん ●玉子豆腐 ●人参とツナの炒め物 ●水耕野菜サラダ	31 ●豚肉と白菜の煮物 ●サワラの生姜焼き ●春キャベツと筍の味噌マヨ ●菜の花とベーコンのソテー ●五目豆 ●ナポリタン ●水耕野菜サラダ				

3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

※雨天時はがんばれるだけ...

3月21日 (土)

10:00~11:30ぐらい

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。

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