



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



さわやかカフェ・マルシェは
暫く中止としています

再開に関しては
改めてお知らせいたします



1

- 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
- キュウリと竹輪の酢の物
- オムレツ
- 焼きビーフン
- 水耕野菜サラダ

3

- ゆで豚の酢味噌がけ
- サバの味噌煮
- 夏野菜のトマト煮
- チンゲン菜の和え物
- 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

4

- 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
- 冬瓜とカニカマのトロトロ煮
- 枝豆とひじきの煮物
- 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
- はんぺんのカレーソテー
- 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

7

- 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
- フロッコリーのツナ和え
- 水耕野菜サラダ

8

ざるそばランチ

10

- 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

11

握り寿司ランチ

12

- 麻婆茄子
- カレイの煮付け
- 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

13

- 鶏肉の塩レモン焼き
- サバの竜田揚げ
- 肉じゃが
- 焼きナスのお浸し
- ベーコンとアスパラのソテー
- きゅうりとササミのゴマ風味
- 水耕野菜サラダ

14

- 豚肉のおろし煮
- タラの醤油焼き
- 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

15

- 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

17

- 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

18

- 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

19

- チキンのおろしポン酢
- サーモンとトマトのチーズ焼き
- もずく酢
- 夏野菜のカレー風味
- ポテトの明太マヨ
- インゲンのゴマ風味
- 水耕野菜サラダ

20

夏祭りランチ

21

- 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
- 法蓮草おともやしのナムル
- れんこんのしそ風味
- 水耕野菜サラダ

22

- 鶏肉と里芋の田舎煮
- イワシのやわらか煮
- カボチャの煮物
- ゴボウサラダ
- ビーフンの中華炒め
- フロッコリさばののわさびマヨ和え
- 水耕野菜サラダ

24

- 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

25

- 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

26

冷やし中華ランチ

27

- 和風おろしカツ
- 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

28

- 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

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

31

カレーランチ

ヘルパーさんへのお知らせ

さわやか会員様のみ 下記の通り営業しています

料理や食器類による間接的な飛沫感染の予防として、通常の大皿料理を只今中止しています。事務所にて予約表を貼りだしていますのでご予約お待ちしております。

レストラン営業時間 12:30~14:00

シェフのおまかせワンプレートランチ チケット1枚 (レストランにてお召し上がり可)
シェフおまかせ弁当 チケット一枚 (レストランにて手渡し)

チケットがない方は おまかせワンプレートランチ 600円 おまかせ弁当 500円 ※但し、なくなり次第終了とさせていただきます

