



水耕野菜が食べられる

# さわやかレストラン

## 9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
	1	2	3	4	5
	● 豚肉と野菜のプルコギ風 ● 白身魚の香味だれ ● もずく酢 ● 厚揚げの煮物 ● 肉じゃが ● インゲンとはんぺんのソテー ● 水耕野菜サラダ	● チキンの焼肉 ● ブリの甘辛煮 ● ラタトゥイユ ● ささ身とキュウリのゴマ和え ● 刻み昆布と竹輪の煮物 ● 里芋のゴマよごし ● 水耕野菜サラダ	● 麻婆豆腐 ● サーモンの菜種焼き ● 法蓮草のピーナッツ和え ● パスタサラダ ● じゃが芋とピーマンのカレーソテー ● ひじきの煮物 ● 水耕野菜サラダ	● 豚肉の旨煮 ● サバの味噌煮 ● 山菜おろしそば ● さつま芋のポテトサラダ ● カラフル野菜マリネ ● 切り干し大根煮 ● 水耕野菜サラダ	名古屋めしランチ
7	8	9	10	11	12
● 豚肉の柳川風 ● ムツのみりん焼き ● ベーコンとキャベツの Pasta ● スペイン風オムレツ ● ブロッコリーのわさび和え ● がんもの煮物 ● 水耕野菜サラダ	● 鶏肉の蒲焼き ● 鮭のみぞれ煮 ● インゲンと挽肉のソテー ● 竹輪とキュウリのマヨ和え ● なめ茸豆腐 ● 大豆とはんぺんの煮物 ● 水耕野菜サラダ	● 豚肉と玉葱のソテー ● 白身魚のチリソース ● 焼ききしめん ● 玉子豆腐 ● ナスのトマト煮 ● アスパラとコーンのソテー ● 水耕野菜サラダ	イタリアン料理の日	● チキンの生姜焼き ● カレイの旨煮 ● キャベツのツナマヨ和え ● 素麺の酢味噌かけ ● オムレツ ● 法蓮草のお浸し ● 水耕野菜サラダ	● 豚肉とナスのオイスター炒め ● 白身魚のオーロラ焼き ● ナポリタン ● ベーコンとブロッコリーのソテー ● パンプキングラタン ● 海老蒸し餃子 ● 水耕野菜サラダ
14	15	16	17	18	19
● 若鶏とゴボウの旨煮 ● イワシのかつお節煮 ● さつま芋のレモン煮 ● もずく酢 ● 切り干しツナマヨ ● 青菜のソテー ● 水耕野菜サラダ	● チキンチャップ ● 赤魚と厚揚げの煮つけ ● 小松菜と油揚げの煮浸し ● 竹輪とピーマンの甘辛ソテー ● 根菜の煮物 ● れんこんの梅マヨ和え ● 水耕野菜サラダ	カレーランチ	● 若鶏の山椒焼き ● カレイの生姜煮 ● コーンソテー ● インゲンの煮物 ● ソーセージチャンプル ● 焼きそば ● 水耕野菜サラダ	● 豚肉と筍の煮物 ● サバの紀州煮 ● がんもの煮物 ● ポークビーンズ ● ベーコンと法蓮草のソテー ● マカロニサラダ ● 水耕野菜サラダ	● チキンソテーのおろしポン酢焼き ● ブリの白味噌マヨ焼き ● カレー焼きそば ● 焼売 ● ポテトのマヨ和え ● 大根のそぼろ煮 ● 水耕野菜サラダ
21	22	23	24	25	26
敬老の日ランチ	● 回鍋肉 ● カレイの旨煮 ● ブロッコリーのピーナッツ和え ● 冬瓜のそぼろ煮 ● 生麩の煮物 ● ささ身の梅しそ和え ● 水耕野菜サラダ	● 豚肉とゴボウの甘辛煮 ● 鮭のちゃんちゃん焼き ● マカロニのミートグラタン ● オクラのゴマ和え ● 椎茸と厚揚げの中華煮 ● カボチャの煮物 ● 水耕野菜サラダ	● 豚しゃぶしゃぶ ● 海老カツ ● 春雨の酢の物 ● 炒り豆腐 ● カボチャの田舎煮 ● ツナマヨコーン ● 水耕野菜サラダ	● チキンの梅肉焼き ● ムツのおろしポン酢 ● ベーコンと木ノ子和風スパ ● キャベツとワカメのサラダ ● 金平ゴボウ ● オクラのわさび和え ● 水耕野菜サラダ	● 豚肉とゴーヤのソテー ● 海老団子の味噌煮 ● ブロッコリーのおかか和え ● ナスのチリソース煮 ● 里芋の辛し醤油 ● 玉子焼き ● 水耕野菜サラダ
28	29	30	マルシェ・さわやかカフェのお知らせ		
● チキンとキャベツの甘酢炒め ● カレイの煮付け ● ブロッコリーとツナのサラダ ● ジャーマンポテト ● 厚揚げのそぼろあん ● カニ玉 ● 水耕野菜サラダ	● 豚ロースの西京焼き ● 鮭のタルタル焼き ● マカロニサラダ ● チンゲン菜のカニカマあんかけ ● 餃子 ● ゴボウの生姜煮 ● 水耕野菜サラダ	● チキンの旨煮 ● サワラの塩焼き ● 切り干し大根煮 ● インゲンのピーナッツ和え ● 焼きビーフン ● かぼちゃの煮物 ● 水耕野菜サラダ	12月までの開催は中止とさせていただきます。再開に 関しては改めてお知らせします		

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

月曜～土曜(日曜休み) TEL 0562-44-0779 〒474-0074 大府市共栄町2丁目418-2

