



### MAIN DISH

### SIDE DISH

MON

25

- ・ハンバーグ チーズ焼き  
きのこデミソース (1個)
- ・ガーリックチキン  
(3個)
- ・海老カツ  
タルタルソース (1個)

- ・シェフおすすめ野菜
- ・キャベツのサラダ
- ・春雨サラダ
- ・味玉子 (1個)

TUE

26

- ・豚肉の柚子胡椒炒め  
(約150g)
- ・チキン竜田揚げ  
あら塩ソース (3個)
- ・サーモンのマスタードカツ  
(1個)

- ・シェフおすすめ野菜
- ・トマトとアマニのマリネ
- ・パスタ
- ・蒸し鶏とザーサイのサラダ

WED

27

- ・豚しゃぶ  
(約100g)
- ・チリチキ (約150g)
- ・サバのおろしポン酢  
(1個)

- ・シェフおすすめ野菜
- ・ごぼうとツナのサラダ
- ・わかめとバジルのポテトサラダ
- ・ラーメンサラダ

THU

28

- ・ポーク黒酢南蛮  
(約150g)
- ・照り焼きチキン  
(3個)
- ・ニシンの塩焼き  
おろしソース (1個)

- ・シェフおすすめ野菜
- ・ブロッコリーとキヌアのアンチョビマリネ
- ・柚子胡椒ポテトサラダ
- ・イカの唐揚げ

FRI

29

- ・ローストビーフ  
赤ワインソース (約100g)
- ・チキン竜田揚げ  
明太子ソース (3個)
- ・タラの南蛮和え  
(約120g)

- ・シェフおすすめ野菜
- ・茄子のおろしだれ
- ・たたき胡瓜
- ・韓国豆腐 (1個)