



MAIN DISH

SIDE DISH

MON

2 / 19

- ・ロールキャベツ
トマトチーズ焼き (2個)
- ・照り焼きチキン (3個)
- ・カジキマグロのカツ
(1個)

- ・シェフおすすめ野菜
- ・ごぼうとツナのサラダ
- ・中華春雨サラダ
- ・三角海老春巻き (1個)

TUE

2 / 20

- ・ビーフシチュー (約150g)
- ・チキン竜田揚げ
オニオンソース (3個)
- ・タラのチリソース和え
(約150g)

- ・シェフおすすめ野菜
- ・トマトとスモークチキン バジルマリネ
- ・鮭のポテトサラダ
- ・豆腐サラダ

WED

2 / 21

- ・豚肉すき焼き (約150g)
- ・スパイシーチキン (3個)
- ・サーモンの
レモンペッパー焼き (1個)

- ・シェフおすすめ野菜
- ・キャベツとベーコンのシーザーサラダ
- ・白身魚のフライ タルタルソース (1個)
- ・蒸し鶏とザーサイのサラダ

THU

2 / 22

- ・ポークカレー (約150g)
- ・チキン竜田揚げ
あら塩ソース (3個)
- ・サバのおろしポン酢
(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
- ・グリーンサラダ
- ・カニクリームコロッケ (1個)

FRI

2 / 23

- ・ハンバーグ チーズ焼き
オニオンマスタード (1個)
- ・チキン竜田揚げ
香味和風ソース (3個)
- ・海老カツ タルタルソース
(1個)

- ・シェフおすすめ野菜
- ・茄子のマリネ
- ・ビーンズとアボカドのサラダ
- ・ジャンボグリルソーセージ (1個)