



MAIN DISH

SIDE DISH

MON

5 / 21

- ・牛焼肉 (約150g)
- ・塩だれチキン (3個)
- ・サーモンの
バジル焼き (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
- ・春雨サラダ
- ・三角海老春巻き (1個)

TUE

5 / 22

- ・豚肉の塩野菜炒め (約150g)
- ・若鶏の唐揚げ
オニオンソース (3個)
- ・黒むつの
ガーリック焼き (2個)

- ・シェフおすすめ野菜
- ・トマトとアマニのマリネ
- ・バジルポテトサラダ
- ・シュウマイの餡^{あん}かけソース (1個)

WED

5 / 23

- ・ハンバーグチーズ焼き
デミソース (1個)
- ・バジルチキン
トマトソース (3個)
- ・タラのチリソース (約120g)

- ・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
- ・キムチもやし
- ・キャベツのメンチカツ (1個)

THU

5 / 24

- ・豚肉のすき焼き (約150g)
- ・チキン竜田揚げ
香味和風ソース (3個)
- ・^{さわら}鱈の西京焼き (2個)

- ・シェフおすすめ野菜
- ・ごぼうとツナのサラダ
- ・明太子ポテトサラダ
- ・タラのフライ タルタルソース (1個)

FRI

5 / 25

- ・ハッシュドビーフ (約150g)
- ・わさびチキン
ポン酢ソース (3個)
- ・カジキマグロカツ
タルタルソース (1個)

- ・シェフおすすめ野菜
- ・グリーンサラダ
- ・蒸し鶏とザーサイのサラダ
- ・カニクリームコロッケ (1個)