



MAIN DISH

SIDE DISH

MON

1 / 21

- ・ハッシュドポーク (約150g)
- ・チキン竜田揚げ
和風オニオンソース (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
- ・ビーンズサラダ
- ・蒸し鶏とザーサイのサラダ

TUE

1 / 22

- ・ハンバーグチーズ焼き
きのこホワイトソース (1個)
- ・チキンの
味噌わさび焼き (3個)
- ・エビカツ
タルタルソース (1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
- ・チーズの白身フライ (1個)

WED

1 / 23

- ・ポークレッドカレー (約150g)
- ・チキン竜田揚げ
香味和風ソース (3個)
- ・黒ムツの
トリュフペッパー焼き (2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
- ・明太マヨレンコン (2個)
- ・豆腐サラダ (1個)

THU

1 / 24

- ・豚肉の
柚子胡椒炒め (約150g)
- ・チキン竜田揚げ
おろしわさびソース (3個)
- ・タラの
チリソース和え (約120g)

- ・シェフおすすめ野菜
- ・トマトとアマニのマリネ
- ・鮭ポテトサラダ
- ・もやしの肉味噌和え

FRI

1 / 25

- ・トマトチーズ焼き
ロールキャベツ (2個)
- ・チキンの
トリュフペッパー焼き (約120g)
- ・ブリの南蛮和え (約120g)

- ・シェフおすすめ野菜
- ・グリーンサラダ
- ・カボチャとサツマイモのポテトサラダ
- ・三角海老春巻き (1個)