



MAIN DISH

SIDE DISH

MON 10/15	<ul style="list-style-type: none">豚肉の塩麴焼き (約150g)若鶏の唐揚げ 香味レモンソース (3個)太刀魚の トリュフペッパー焼き (2個)	<ul style="list-style-type: none">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春雨サラダ三角海老春巻き (1個)
TUE 10/16	<ul style="list-style-type: none">ビーフカレー (約150g)チキン竜田揚げ あら塩ソース (3個)黒ムツのバジル焼き (2個)	<ul style="list-style-type: none">シェフおすすめ野菜トマトとアマニのマリネ柚子胡椒ポテトサラダたたき^{きゅうり}胡瓜
WED 10/17	<ul style="list-style-type: none">ハンバーグチーズ焼き 煮込み玉ねぎソース (1個)チキンの クリームシチュー (約150g)サーモンの マスタードカツ (1個)	<ul style="list-style-type: none">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蒸し鶏とザーサイのサラダ豆腐サラダ (1個)
THU 10/18	<ul style="list-style-type: none">ポーク黒酢南蛮 (約150g)若鶏の唐揚げ スイートチリソース (3個)サワラの西京焼き (2個)	<ul style="list-style-type: none">シェフおすすめ野菜グリーンサラダひじきポテトサラダカニクリームコロッケ (1個)
FRI 10/19	<ul style="list-style-type: none">プルコギ (約150g)スパイシーチキン トマトソース (3個)秋刀魚の塩焼き おろしポン酢 (3個)	<ul style="list-style-type: none">シェフおすすめ野菜ごぼうとツナのサラダキムチもやしシュウマイの^{あん}餡かけソース (1個)