



MAIN DISH

SIDE DISH

<p>MON 10 / 12</p>	<p>1)豆腐とチキンのハンバーグ ごまだれソース(1個)</p> <p>2)チキン竜田揚げ 和風オニオンソース(3個)</p> <p>3)サバの ガーリックペッパー焼き(1個)</p>	<p>4)シェフのおすすめ野菜料理</p> <p>5)ブロッコリーとアマニのアンチョビマリネ</p> <p>6)トマトとブナしめじのイタリアンマリネ</p> <p>7)キムチ大根</p>
<p>TUE 10 / 13</p>	<p>1)豚肉のチリソース和え</p> <p>2)ケイジャンチキン トマトソース(3個)</p> <p>3)イワシフライ とんかつソース(2個)</p>	<p>4)シェフのおすすめ野菜料理</p> <p>5)キャベツナムル</p> <p>6)秋鮭ポテトフライ</p> <p>7)ネバネバ豆腐サラダ(1個)</p>
<p>WED 10 / 14</p>	<p>1)とろとろビーフシチュー</p> <p>2)チキン竜田揚げ あら塩ソース(3個)</p> <p>3)黒ムツの ガーリックペッパー焼き(1個)</p>	<p>4)シェフのおすすめ野菜料理</p> <p>5)グリーンサラダ</p> <p>6)明太マヨレンコン</p> <p>7)マカロニサラダ</p>
<p>THU 10 / 15</p>	<p>1)チーズハンバーグ デミソース(1個)</p> <p>2)塩だれチキン(3個)</p> <p>3)アジフライ とんかつソース(2個)</p>	<p>4)シェフのおすすめ野菜料理</p> <p>5)叩き胡瓜と蒸し鶏の梅和え</p> <p>6)ザーサイサラダ</p> <p>7)キムチもやし</p>
<p>FRI 10 / 16</p>	<p>1)豚肉の生姜焼き炒め</p> <p>2)チキン竜田揚げ 香味和風ソース(3個)</p> <p>3)サーモンの レモンペッパー焼き(1個)</p>	<p>4)シェフのおすすめ野菜料理</p> <p>5)キャベツと塩昆布サラダ</p> <p>6)トマトと叩き胡瓜のマリネ</p> <p>7)大根の鶏そぼろ</p>