



### MAIN DISH

### SIDE DISH

MON

01  
/  
18

- 1)豆腐とチキンのハンバーグ  
ごまだれソース(1個)
- 2)チキン竜田揚げ  
チリソース (3個)
- 3)サーモンの  
レモンペッパー焼き(1個)

- 4)シェフのおすすめ野菜料理
- 5)グリーンサラダ
- 6)トマトとほうれん草のイタリアンマリネ
- 7)和風春雨サラダ

TUE

01  
/  
19

- 1)牛肉とたけのこ炒め
- 2)ガーリックチキン  
トマトチーズ (3個)
- 3)アジフライ  
とんかつソース(2個)

- 4)シェフのおすすめ野菜料理
- 5)キャベツとブナしめじのアンチョビマリネ
- 6)じゃがいものオープン焼き ~明太子ソース~
- 7)キムチもやし

WED

01  
/  
20

- 1)チーズハンバーグ  
ハニーマスタードソース(1個)
- 2)チキン竜田揚げ  
香味和風ソース(3個)
- 3)サバの  
ガーリックペッパー焼き(1個)

- 4)シェフのおすすめ野菜料理
- 5)ブロッコリーとスイートコーンのアンチョビマリネ
- 6)ひじきポテトサラダ
- 7) 韓国風豆腐 ~韓国海苔&キムチソース~

THU

01  
/  
21

- 1)豚肉の塩だれ炒め
- 2)ケイジャンチキン  
トマトガーリックソース(3個)
- 3)秋刀魚大葉フライ  
とんかつソース(3個)

- 4)シェフのおすすめ野菜料理
- 5)叩き胡瓜と蒸し鶏の梅和え
- 6)トマトとブナしめじのパッチョトマトガーリック和え
- 7)大根とわかめの梅和え

FRI

01  
/  
22

- 1)とろとろビーフシチュー
- 2)チキン竜田揚げ  
和風オニオンソース(3個)
- 3)サーモン  
マスタードカツ(1個)

- 4)シェフのおすすめ野菜料理
- 5)塩昆布サラダ
- 6)かぼちゃのオープン焼き ~コブドレッシング~
- 7)マカロニサラダ