

MAIN DISH

SIDE DISH

MON
4 / 29

お休み

お休み

TUE
4 / 30

- 1) 豆腐とチキンハンバーグ
ねぎ塩ソース (1P)
- 2) チキン竜田揚げ
和風生姜ソース (3P)
- 3) サバの塩焼き
おろしだれ (1P)

- 4) シェフのおすすめ野菜料理
- 5) ブロッコリーと紫キャベツのあら塩ソース
- 6) トマトとインゲン、オリーブのイタリアンマリネ
- 7) キャベツとしめじのアンチョビマリネ
- 8) かぼちゃとさつまいものジェノベーゼ
- 9) 韓国風豆腐サラダ (1P)
- 10) もやしナムル

WED
5 / 1

- 1) 豚肉のチリソース炒め
- 2) ヤンニョムチキン (3P)
- 3) アジフライ
とんかつソース (2P)

- 4) シェフのおすすめ野菜料理
- 5) 叩き胡瓜と厚揚げの胡麻和え
- 6) トマトとワカメと玉ねぎのトマトガーリック
- 7) 茄子とオクラの中華風マリネ
- 8) ひじきマヨ蓮根
- 9) 豆腐のシーザー (1P)
- 10) 白身チーズフライ (1P)

THU
5 / 2

- 1) ハンバーグチーズ焼き
きのこホワイトソース (1P)
- 2) チキン竜田揚げ
あら塩ソース (3P)
- 3) 太刀魚のガーリック焼き
(2P)

- 4) シェフのおすすめ野菜料理
- 5) キャベツとベーコンのシーザーサラダ
- 6) トマトと水菜のたっぷりオニオンソース
- 7) アボガドビーンズサラダ
- 8) 焼き大根 おろしだれ
- 9) カレー風味ポテトサラダ
- 10) キムチもやし

FRI
5 / 3

お休み

お休み