



### MAIN DISH

### SIDE DISH

<b>MON</b> 10 / 19	1) ハンバーグチーズ焼き ネギ塩だれソース(1個) 2) チキン竜田揚げ(3個) 3) メダイの ガーリックペッパー焼き(1個)	4) シェフのおすすめ野菜 5) ブロッコリーと海藻のアンチョビマリネ 6) バジルポテトサラダ 7) キムチもやし
<b>TUE</b> 10 / 20	1) 牛カルビの 野菜炒め(約 150g) 2) ローズマリーの グリルチキン赤ワインソース(3P) 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 5) グリーンサラダ 6) レンコンの明太子マヨネーズ和え 7) ミニ海老カツ
<b>WED</b> 10 / 21	1) 豚肉と野菜の 生姜焼き(約 150g) 2) チキン竜田揚げ(3個) 3) サバの おろしポン酢(1個)	4) シェフのおすすめ野菜 5) たたき胡瓜 6) パンプキンポテトサラダ 7) 豆腐サラダ~韓国風~
<b>THU</b> 10 / 22	1) 豆腐ハンバーグ ゴマだれ(1個) 2) バターチキンカレー(3P) 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 5) 厚揚げの野菜あんかけサラダ 6) 鮭ポテトサラダ 7) シュウマイの野菜あんかけ
<b>FRI</b> 10 / 23	1) 牛焼肉の 野菜炒め(約 150g) 2) チキン竜田揚げ(3個) 3) タラの チリソース和え(約 150g)	4) シェフのおすすめ野菜 5) トマトサラダ 6) 蒸し鶏とザーサイのサラダ 7) 白身チーズフライ