



### MAIN DISH

### SIDE DISH

<b>MON</b> 10/07	1) ハンバーグチーズ焼き 赤ワインソース(1個) 2) チキン竜田揚げ (3個) 3) アカウオの バジル焼き (1個)	4) シェフおすすめ野菜 5) ブロッコリーとキャベツのアンチョビマリネ 6) マカロニサラダ 7) 豆腐サラダ~韓国風~
<b>TUE</b> 10/08	1) 牛肉と野菜の ブルコギ炒め (約 150g) 2) 照り焼きチキン (3個) 3) エビカツ ~タルタルソース~(1個)	4) シェフのおすすめ野菜 5) グリーンサラダ 6) 明太子ポテトサラダ 7) 春雨サラダ
<b>WED</b> 10/09	1) 鶏ガパオ(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) シェフおすすめ野菜 5) 茄子の中華風マリネ 6) 鮭ポテトサラダ 7) 白身チーズフライ~とんかつソース~
<b>THU</b> 10/10	1) 豆腐ハンバーグ ごまだれ (1個) 2) レッドチキンカレー 3) カジキマグロカツ ~タルタルソース~(1個)	4) シェフおすすめ野菜 5) たたきキュウリの梅ドレッシング和え 6) バジルポテトサラダ 7) シュウマイと野菜の黒酢あんかけ
<b>FRI</b> 10/11	1) ゴロゴロ牛肉と野菜の スパイシー炒め (約 150g) 2) チキン竜田揚げ(3個) 3) タチウオの レモンペッパー焼き(2個)	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) イカメンチカツ~とんかつソース~