

主菜

副菜

NOV
11
MON

1. 豚ホルモンの野菜炒め (約 120g)
2. チキンの柚子コショウ焼き (3P)
3. 五島列島から届いたアジフライ (1P)
4. ポークとレッドビーンズのスパイストマトカレー (約 120g) ※辛さ 中辛

5. シェフおすすめ野菜料理
6. 蒸し鶏、こんにゃく、ごぼうのサラダ
7. オクラとしめじのゴマ和え
8. ナスとセロリのラタトゥイユ
9. ベーコンスピナッチペンネ
10. アボカドサーモンポテトサラダ

NOV
12
TUE

1. きのことベーコンのリトアニア風ハンバーグ (1P)
2. ザンギ 北海道風から揚げ (3P)
3. さんまの香草焼きトマトソース (1P)
4. タン角煮 (約 120g)

5. シェフおすすめ野菜料理
6. 蒸し鶏とザーサイの中華風サラダ
7. ナスと韓国春雨のごま担々
8. しめじとブロッコリーのカチョエペペ
9. 鳥皮と青菜の甘酢生姜豆腐サラダ
10. アンチョビベーコンゆで玉子

NOV
13
WED

1. 牛肉とエリンギのコチュジャン炒め (約 120g)
2. アルゼンチン チミチュリソース (3P)
3. カキフライ レモンタルタルソース (3P)
4. チキンとコーンのクリーム煮 (約 120g)

5. シェフおすすめ野菜料理
6. Tokyo 江戸菜となめこのおろし和え
7. しいたけのフィジリ明太クリームソース
8. ナスとトマトのバルサミコモマリネ
9. カニカマとブロッコリーのタルタル玉子サラダ
10. 焼き芋とレッドキドニーのポテトサラダ

NOV
14
THU

1. ハンバーグチーズ焼き BBQ ソース (1P)
2. バジルモチコチキン (3P)
3. サバのおろしポン酢 (1P)
4. 牛タンスパイスカレー (約 120g) ※辛さ/中辛

5. シェフおすすめ野菜料理
6. 里芋と枝豆の生のり明太あんかけ
7. ブロッコリーとうずらのベーコンオイル
8. トマトときゅうりの塩こうじ和え
9. Tokyo 江戸菜と揚げ豆腐の肉味噌和え
10. ソーセージマスタードポテトサラダ

NOV
15
FRI

1. 豚肉と茄子の味噌炒め (約 120g)
2. ハニーマスタードチキン (3P)
3. カジキマグロカツおろしだれ (1P)
4. うれん草のチキンカレー (約 120g) ※辛さ/中辛

5. シェフおすすめ野菜料理
6. ブロッコリーとニンジンゴマ和え
7. Tokyo 江戸菜とカブのアンチョビマリネ
8. ブルグルと豆のトマト煮
9. ナスのボスカイオーラ
10. ベーコンとさつまいもの甘しょっぱいポテトサラダ

メニュー内容は予告無く変更する場合がございます。あらかじめご了承ください