

| 3月16日 | 3月17日 | 3月18日 | 3月19日 | 3月20日 |
|---|---|---|---|-----------|
| Mon | Tue | Wed | Thu | Fri パスタの日 |
| 鶏もも肉の西京焼き ●西京味噌に漬け込んだ鶏もも肉を、オーブンでじっくり柔らかく焼き上げます。 | 牛肉と野菜の辛味噌炒め ●キャベツ、人参、玉ねぎ、パプリカ、牛肉をで炒めます。 | デミグラキノソースのハンバーグ ●合挽き肉のハンバーグに、いろいろキノコのデミグラスソースをかけて。 | 豚肉の生姜焼き ●豚肉と玉ねぎを生姜醤油でソテーしてキャベツの千切りを添えます。仕上げにマヨネーズ。 | 休み |
| あさりとキャベツのあっさり炒め ●人参、ブロッコリー、パプリカと一緒にあっさり塩味。 | サバの香草パン粉焼き ●サバに塩コショウして香草入りのパン粉をつけてオープン焼き！ | エビとイカ、セロリのチリソース ●小エビとイカ、セロリと玉ねぎ、卵も入れてマイルドなチリソースで和えます。 | ニラと桜エビのチヂミ風玉子焼き ●ニラとしいたけ、桜エビを入れて胡麻油で焼いたチヂミ風の卵焼き。ピリ辛だれをかけて。 | |
| ルーローハン ●台湾風に甘辛く煮た豚肉と厚揚げ。煮玉子と小松菜を添えて。 | 麻婆大根 ●豆腐ではなく、大根！花山椒の風味が食欲をそそります。味のしみた角切り大根と韓国春雨の麻婆。 | 牛肉の柳川 ●牛肉とゴボウ、長ネギを甘辛く煮て、卵でとじます。 | 鶏肉とポテトのグラタン ●鶏もも肉とじゃがいも、ブロッコリー、人参、etc。ハーブが香るホワイトソースのグラタン。 | 休み |
| 具だくさんひじきの煮物 ●鉄分たっぷりのひじきに、無肥料自然栽培の大豆、人参、ごぼう、蓮根、油揚げ、こんにゃく、いんげんを入れて。 | 八百屋カフェのきんぴら ●厚めに切ったごぼう、人参、セロリ、蓮根をきんぴらに。食べごたえのあるきんぴらです。 | 小松菜と切干大根の煮びたし ●小松菜と切干大根、人参、しいたけ、お揚げを入れて。やさしい味の煮びたし。 | 五目納豆の巾着焼き ●しいたけ、人参、ねぎ、切り干し大根、蓮根、納豆を油揚げに詰めて、こんがり焼きます。 | |
| 小松菜と鶏ササミのからしマヨネーズ和え ●たっぷり小松菜にさっと湯通しした鶏ササミを加えて、からし醤油マヨネーズで和えます。 | ほうれん草とひじきの白和え ●さっと茹でたほうれん草と鉄分たっぷりのひじきの煮物を、豆腐とくみで白和えに。 | 和風ポテトサラダ ●マヨネーズを使わずに、豆乳と白味噌、柚子胡椒のドレッシングで味付けします。 | カブとセロリ、ツナの中華サラダ ●ラー油を入れたピリッと辛い中華だれで和えた春雨のサラダ。 | 休み |
| 欧風ビーフカレー ●赤ワインとハーブでじっくり煮込んだ牛肉に、香味野菜を加えた、本格欧風カレーです。 | じゃがいもと豚肉のココナッツカレー ●豚肉とキャベツ、じゃがいもを入れて、ココナッツミルクで仕上げるエスニックカレーです。 | バターチキンカレー ●香辛料とヨーグルトに漬け込んだ鶏もも肉とバター、トマト、カシューナッツの甘口カレー。 | 鶏肉のグリーンカレー ●キノコ、なす、ピーマンとパプリカを入れて。ココナッツの甘くて辛いタイカレー。カップでお渡しします。 | |
| とうもろこしとワカメの玉子スープ ●優しい味のふわとろ玉子スープ。 | 高野豆腐とネギの味噌汁 ●小さい高野豆腐と長ネギのお味噌汁。 | 白菜とベーコンのクリームスープ ●コトコト煮込んだ、玉ねぎ、人参、ベーコン、白菜のクリームスープ。 | 大根と油揚げの味噌汁 ●大根と油揚げたっぷり。優しい味のお味噌汁。 | 休み |
| | | | | |