

キッチン園 MARU 2月号 NO.145

腎臓は寒さに弱いので、この時期は腎を塩味で養います。
ミネラル分の多い塩を選び、体を温め、血のめぐりを良くするように心がけましょう。

週替りランチメニュー(限定20食)

メインディッシュ+小皿3品+ご飯+汁物+香物+一口デザート

2月						メインディッシュ
月	火	水	木	金		
4	5	オムレツランチ	6	7	8	春節水餃子
11	12		13	14	15	イカと里芋の煮物
18	19		20	21	22	白菜と鶏肉のクリーム煮
25	26		27	28	3/1	ヒラメのレモンバターソース

※仕入れの都合上メニューを変更させて頂くこともございます。

MENU

- 週替わりAセット1,100円(ランチ&お飲物)
- ◎水曜限定：旬彩オムレツ&天然酵母チャバタランチ
(サラダ・季節のスープ・プチデザート付き)
- 珈琲セット(マフィン or 自家製ヨーグルト) 450円
- 喫茶セット600円(ぜんざい or あんみつ+お飲物)
- お飲物300円
- お弁当600円・800円 **★ご予約ご相談ください★**

★2/4(月)~8(金)は

“RITZ FARM”(リッツファーム)の新鮮野菜販売★

野菜を食べる人とのコミュニケーションを大切にしながら作られたお野菜たち。特にサツマイモ、アスパラガスが人気です。この機会に、ぜひお立ち寄りください。

営業時間 9:30~15:00

ランチ 11:30~14:00 (ラストオーダー)

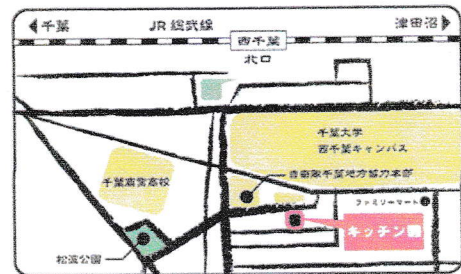
TEL/FAX: 043-290-0051

千葉市稲毛区轟町1-2-6 西千葉駅より徒歩6分

<定休日> 土・日・祝日

HP★<http://kitchen-maru-nishichiba.jimdo.com/>

Facebook★[MARU](#)で検索♪



... 特定非営利活動法人 園 ...

イベントのお知らせ

からだに嬉しい【やさしい菜膳】

2019年3月16日(土)

11:30~14:30

フードプランナー:西垣かおり

季節の悩みを解消する野菜中心の料理で2か月に一度美味しくカラダをリセットする食事会です。

*参加費:3,000円(予約制)

♪お申込み...食育企画カレントオフィス

<https://cubic.com/current/261>

786

奇数月第3土曜日の開催です。

カルチャー講座(多目的スペース)

●絵画ロマネスク&ビーズ教室●

2/15(金)の教室は、お休みさせていただきます。次回の開催をお待ちください。

毎月第3金曜日の開催です。

●生徒募集中●

俳句講座の初心者の生徒さんを募集しています。希望の方は是非お問い合わせください。

オープンスペース

☆まるのばんごはん☆

毎月第4水曜日開催

2月27日(水)18:20~

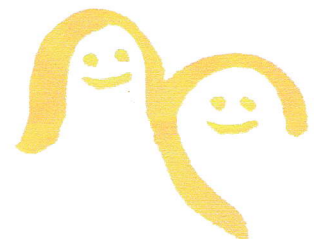
ほぼにこいちスペース

●第47回●

2月はお休みさせていただきます。

いただきます。

次回のにこいちをお待ちください。



ほぼ偶数月第4土曜日の開催です!