

# キッチン園 MARU 5月号 NO.148

「風は百病の長なり」といわれ、抵抗力が弱くなると人間を発病させる邪気となり風邪(フウジャ)となり風邪になります。旬のアスパラ、セリ、ハマグリを取り入れましょう

## 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

### 5月

月	火	水	木	金	メインディッシュ	
6	7	オムレツ	8	9	10	ハンバーグの若芽あんかけ
13	14		15	16	17	カジキマグロのあずま煮
20	21		22	23	24	蒸し鶏の柚子胡椒
27	28		29	30	31	アジのムニエル 和風ソース

※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。

\*4/27(土)～5/6(月)までお休みいたします

### 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)
- 喫茶セット600円(ぜんざい or あんみつ+お飲物)
- お弁当 市役所1階(毎週木)・県庁地下1階(月～金)

★5/13(月)～17(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/](http://kitchen-maru-nishichiba.jimdo.com/)

### ... 特定非営利活動法人 園 ...

イベントのお知らせ	カルチャー講座(多目的スペース)	ほほにこいちスペース園
<p><b>からだに嬉しい【やさしい薬膳】</b></p> <p>2019年5月18日(土) 11:30～14:30</p> <p>フードプランナー:西垣かおり</p> <p>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。</p> <p>*参加費:3,000円(予約制)</p> <p>♪お申込み...食育企画カレントオブエヌ  <a href="https://coubic.com/current/261">https://coubic.com/current/261</a>                      786</p> <p>奇数月第3土曜日の開催です。</p>	<p><b>オープンスペース</b></p> <p>☆まるのばんごはん☆</p> <p>毎月第4水曜日開催 5月29日(水)17:00～</p> <p>毎月第4水曜日の開催です</p> <p>.....</p> <p><b>NPO 法人会員募集中</b></p>	<p>●第48回●</p> <p><b>出逢いの春</b></p> <p>6/22(土)14:00～開演。 *1500円(スイーツ・ドリンク付き)</p> <p>●出演: 未定、</p> <p>●演奏曲: 未定</p> <p>ほぼ偶数月第4土曜日の開催です!</p>

