

# キッチン園 MARU 9月号 NO. 152

汗の出過ぎで体の潤いが不足し、気の消耗によって夏バテがおこります。

夏野菜の水分、ミネラルと上質の塩で調節をしましょう

**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**

9月						メインディッシュ
月	火	水	木	金		
2	3	オムレツ	4	5	6	かれのいのエスカベッシュ
9	10		11	12	13	茄子とレンコンのはさみ揚げ
16	17		18	19	20	さんまの梅おおかか巻き
23	24		25	26	27	鶏肉と秋のホイル焼き
30	1		2	3	4	かんぱちの西京焼き

※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)
- 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)

★ 9/16 (月)～9/20 (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

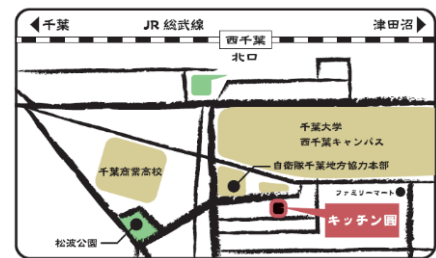
ランチ 11:30～14:00 (ラストオーダー)

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/>



## ... 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【やさしい薬膳】

2019年10月19日(土)

11:30～14:30

フードプランナー:西垣かおり

体バランスを野菜で調節

する薬膳の食事会

\*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://coubic.com/current/261786>

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)

#### 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

9月27日(水)16:00

すいか割

毎月第4水曜日の開催です

9/11 (水) 13:00-14:00

あたまの体操

WINS ひでちゃん

(ノルディックウォー指導員)

### ほぼにこいちスペース園

#### ●第51回●

10/26 (土)14:00～開演。

\*1500円(スイーツ・ドリンク付き)

●出演: 未定、

●演奏曲: 未定



ほぼ偶数月第4土曜日の開催です!