

キッチン園 MARU 11月号 NO. 154

外気は乾燥が増し、空気を吸うと、肺から呼吸器系の病気になりやすくなります。

粘膜保護の蓮根などを食べるようにしましょう。

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

11月						
月	火	水	木	金	メインディッシュ	
		オム レツ		1	海鮮あんかけ焼きそば	
4	5		6	7	8	秋鮭の照り焼き
11	12		13	14	15	野菜ごろごろ豆乳ドリア・野菜サラダ
18	19		20	21	22	ぶり大根
25	26		27	28	29	豚肉と秋野菜のブレゼ

※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。

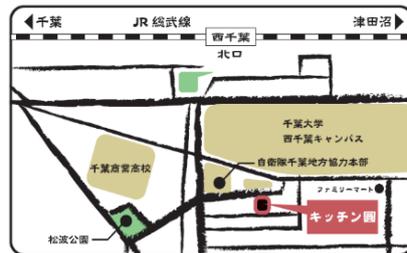
MENU

- 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)
ハーモニープラザ1階 (火~金)

★ 11/11 (月) ~11/15 (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	カルチャー講座	スペース園
<p>秋のフェア 11/5., 6. 12:00~13:00 1600円 限定16食 5日は満席になりました からだに嬉しい【やさしい薬膳】</p> <p>2019年11月16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 *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。</p>	<p>地域食堂 ☆まるのばんごはん☆ 毎月第4水曜日開催 10月23日(水)17:00 11月27日(水)17:00 11/6 (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) どなたでもご参加できます</p>	<p>11月13日(水) 10:15~11:15 終了後は離乳食 <<andfun>> ベビーマッサージ教室 講師:布施 紀子 1か月検診後~ハイハイ前までの 赤ちゃんが対象です♪ 詳しくはホームページへ https://www.an-d-fun.com/ 11月22日 おてあての会 10:30~12:00 秋のうるおいランチ ¥1500</p>

