

キッチン園 MARU 12月号 NO. 155

動物が冬眠に入るように、私達の体も冬眠に入り、代謝がおちます。予防には体を温めて、

効果のあるくるみ・クコ・黒ゴマ・栗・山芋・桂皮などを食べましょう。

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

12月						メインディッシュ
月	火	水	木	金		
2	3	オム レツ	4	5	6	カボチャと豚肉のピリ辛炒め
9	10		11	12	13	たらの冬野菜のあんかけ
16	17		18	19	20	鶏肉の柚子胡椒炒め
23	24					イカのふんわり揚げ

※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。

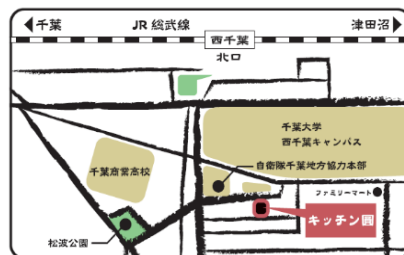
MENU

- 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)

★ 12/9 (月) ~12/13 (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	ほほにこいちスペース園
<p>からだに嬉しい【やさしい薬膳】</p> <p>2020年1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>体バランスを野菜で調節 する薬膳の食事</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フィス https://coubic.com/current/261786</p> <p>奇数月第3土曜日の開催です。</p>	<p>地域食堂</p> <p>☆まるのばんごはん☆</p> <p>毎月第4水曜日開催 12月25日(水)17:00 おもちを作ります</p> <p>.....</p> <p>12/4 (水) 13:00-14:00 あたまの体操</p> <p>WINS ひでちゃん (ノルディックウォー指導員)</p> <p>どなたでもご参加できます</p>	<p>しめ縄作りワークショップ</p> <p>12月17日(火) 11:30~ランチ 12:00~13:00 しめ縄づくり</p> <p>参加費 3500円 申込はキッチン園まで</p> <p>●第52回● 12/21(土)14:00~開演。 *1500円(スイーツ・ドリンク付き)</p> <p>●出演: 未定 ●演奏曲: 未定</p>