

キッチン園 MARU 2月号 NO. 157

立春が訪れると、春ははじまります。冬の間エネルギー不足になった体を、巡らせて改善しましょう。

春の山菜や、ネギ、生姜、シナモン、ミントなどを摂取するとよいでしょう。

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		
3	4	オム レツ	5	6	7	チキンとほうれん草のグリル
10	11		12	13	14	海老のグラタン
17	18		19	20	21	ロールキャベツ
24	25		26	27	28	ブリ照り

※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)

★法人会員大募集★

4月1日～ 自然食レストラン「じねん」にリニューアルします
ワークショップ、子ども向けイベントなどで、地域をわたしたちと一緒に盛り上げられるメンバーを大募集です。
入会金 3000円 ・年会費 2000円 詳しくは店舗まで

営業時間 9:30~15:00

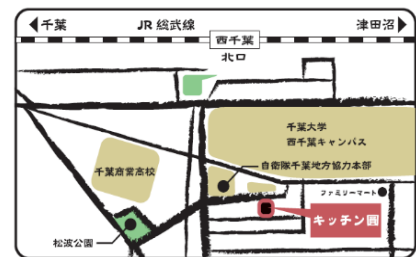
ランチ 11:30~14:00 (ラストオーダー)

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	お知らせ
<p>からだに嬉しい【やさしい薬膳】</p> <p>2020年3月21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>リニューアルにつき、お休み ボランティアメンバーさん 募集中!!</p> <p>.....</p> <p>2/5 (水) 13:00-14:00</p> <p>あたまの体操 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>キッチン園がリニューアルにともない、 お店の場所が移転になります。</p> <p>千葉市稲毛区轟町1-7-25 オレンジの建物の1階</p> <p>お楽しみに!!</p>