

キッチン園 MARU 1月号 NO.144

白菜や大根が霜にあたり、おいしさを増す季節です。白菜・大根・豆腐は「養生三宝」と呼ばれ、冬に食べたい作物です。咳止めや熱のぼせなど風邪の養生に食するといいでしょう。

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

1月						
月	火	水	木	金	メインディッシュ	
7	8	オムレツランチ	9	10	11	ブリ大根
14	15		16	17	18	豚肉と白菜の重煮
21	22		23	24	25	白身魚のフリッター カレー風味
28	29		30	31	2/1	木耳の玉子炒め

※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&天然酵母チャパタランチ
(サラダ・季節のスープ・プチデザート付き)
- 珈琲セット(マフィンor自家製ヨーグルト)450円
- 喫茶セット600円(ぜんざいorあんみつ+お飲物)
- お飲物300円
- お弁当600円・800円 **★ご予約ご相談ください★**

★1/15(火)~18(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)

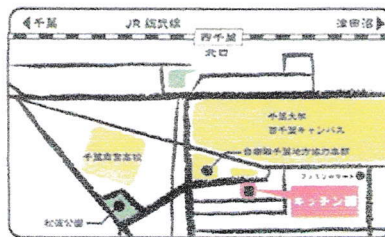
TEL/FAX: 043-290-0051

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/>

Facebook★[園 MARU](#)で検索♪



... 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【やさしい菜膳】

2019年1月19日(土)

11:30~14:30

フードプランナー:西垣かおり

季節の旨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。

*参加費:3,000円(予約制)

♪お申込み...食育企画カレントオフエス

<https://coubic.com/current/261>

786

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)

- 絵画ロマネスク&ピース教室●

1月18日(金) 14:00~

- 生徒募集中●

俳句講座の初心者の方の生徒さんを募集しています。希望の方は是非お問い合わせください。

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

1月23日(水)18:20~

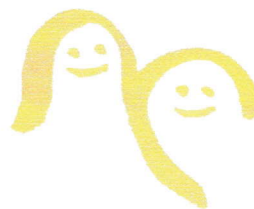
ほほにこいちスペース園

- 第47回●

2月はお休みさせて

いただきます。

次回のにこいちをお待ちください。



ほぼ偶数月第4土曜日の開催です!