

# キッチン園 MARU 3月号 NO.146

春の山菜もちらほらと姿をあらわし、芽を出す季節になりました。  
 苦みを上手にとり、積もった毒を排出しましょう。菜の花、フキ、ウド、キャベツ、玉ねぎがおすすめです。

## 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

3月						メインディッシュ
月	火	水	木	金		
4	5	オムレツランチ	6	7	8	ロール春キャベツ
11	12		13	14	15	カレーの煮つけ
18	19		20	<del>21</del>	22	豚肉と葉玉葱の黒豆ソース
25	26		27	28	29	さわらの菜種焼き

※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

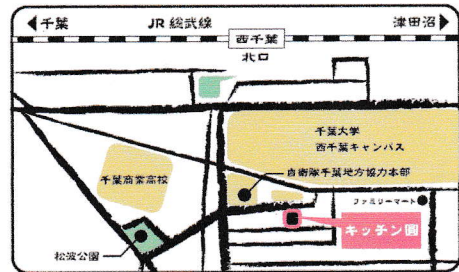
- 週替わり Aセット 1,100円(ランチ&お飲物)
- ◎水曜限定：旬彩オムレツ&天然酵母チャバタランチ  
(サラダ・季節のスープ・プチデザート付き)
- 珈琲セット (マフィン or 自家製ヨーグルト) 450円
- 喫茶セット 600円 (ぜんざい or あんみつ+お飲物)
- お飲物 300円
- お弁当 600円・800円 **★ご予約ご相談ください★**

★ 3/11(月)~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/>

Facebook★[MARU](#)で検索♪



## ... 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(多目的スペース)	ほほにこいちスペース園
<p><b>からだに嬉しい【やさしい菜膳】</b></p> <p>2019年3月16日(土)                      11:30~14:30</p> <p>フードプランナー:西垣かおり</p> <p>季節の悩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。</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エヌ</p> <p><a href="https://coubic.com/current/261">https://coubic.com/current/261</a></p> <p>786</p> <p>奇数月第3土曜日の開催です。</p>	<p>●絵画ロマネスク&amp;ビーズ教室●</p> <p>3/15(金) 14:00~</p> <p>毎月第3金曜日の開催です。</p> <p>●生徒募集中●</p> <p>俳句講座の初心者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。</p> <p>.....</p> <p>オープンスペース</p> <p>☆まるのばんごはん☆</p> <p>3月27日(水)17:00~</p> <p>*参加費:大人500円、中学生まで</p> <p>お手伝いしたら無料。</p> <p>毎月第4水曜日の開催です。</p>	<p>●第47回●</p> <p>内容が決まり次第お知らせいたします♪</p> <p>キッチン園で、ゆっくりした時間を過ごしていただくイベント。ミニコンサートを中心に、色々な企画を考えていきます。ドリンク付きで、出演者との交流もできるので、アタマも気持ちも、全身でぜひたく気分を味わってください。</p> <p>ほぼ偶数月第4土曜日の開催です!</p>