



MONTHLY THEME \4月のテーマ/

季節の変わり目に体をいたわる食事を

自律神経が乱れやすいこの時期、GABAやカルシウムなどを多く含む食材をバランスよく食事に取り入れましょう。

WEEKLY MENU

PRICE 各¥980 (税込)

Healthy

Energy

3/31
(MON)
-
4/4
(FRI)

鯖のソテー 彩り野菜のトマトソース
モヤシと油揚げの和え物
コールスローのサラダ シーザードレッシング
玄米入りご飯

アレルギー 小麦 卵 乳 さば 大豆 鶏肉 豚肉

茸と鶏肉のクリーム煮
小松菜とトマトの卵炒め
コールスローのサラダ シーザードレッシング
白ご飯

アレルギー 小麦 卵 乳 大豆 鶏肉 豚肉 ごま

4/7
(MON)
-
4/11
(FRI)

カジキマグロのチーズ焼き
茸のガーリック炒め
バナナとアボカドのヨーグルトのサラダ
玄米入りご飯

アレルギー 小麦 卵 大豆 乳 バナナ

豚バラ肉のきつね丼

アレルギー 小麦 卵 乳 ごま 大豆 豚肉

4/14
(MON)
-
4/18
(FRI)

大豆ミートの酢豚風
バナナときな粉のヨーグルトサラダ
豆腐とひじきのサラダ
玄米入りご飯

アレルギー 小麦 卵 乳 ごま 豚肉 鶏肉 大豆 バナナ

チーズハンバーグ 茸のトマトソース
茄子の味噌炒め
バナナときな粉のヨーグルトサラダ
白ご飯

アレルギー 小麦 卵 乳 ごま 大豆 牛肉 豚肉 鶏肉 ごま バナナ

4/22
(TUE)
-
4/25
(FRI)

マグロのカツ
ほうれん草と油揚げの煮びたし
サツマイモとクリームチーズのサラダ
玄米入りご飯

アレルギー 小麦 乳 りんご ごま 大豆

茸と豚の角煮丼

アレルギー 小麦 卵 乳 ごま 大豆 豚肉 鶏肉 りんご