

作り置き&おばんざいレッスン セレクトメニュー

主菜 3品セレクト

1. 蓮根と牛肉のプルコギ風★
2. 秋鮭ときのこの炊き込みご飯 とびこ乗せ★
3. 里いもと手羽元の甘辛煮★
4. 秋鮭のムニエル★
5. 鶏の竜田揚げ★
6. 油淋鶏
7. チキンのトマト煮込み **!NEW!**
8. お手軽ポークチャップ
9. 豆と野菜のキーマカレ
10. 特製ミートソース
11. さばのコチュジャン煮
12. エビマヨ
13. 肉焼売 **!NEW!**
14. 生姜焼き **!NEW!**
15. ミンチカツ
16. さばのおろし煮
17. れんこんと大葉の肉詰め照り焼き
18. 鶏の照り焼き
19. ささみと大葉チーズの春巻き
20. ミートローフ
21. ガパオライス
22. エビカレー **!NEW!**
23. ささみと塩昆布のひと口塩つくね
24. 豚ばらスライスのなんちゃって角煮
25. ピーマンの肉詰め
26. 豚みそ丼
27. サラダチキン 具たくさん中華だれ
28. チキン南蛮
29. 肉じゃが
30. スペアリーブのグリル ハニーマスタード **!NEW!**

★印…季節限定

!NEW!…新規追加

副菜 3品セレクト

31. 秋茄子みそそぼろ煮★
32. さつまいものきんぴら★
33. 蓮根のサラダ★
34. 秋茄子のレンジ蒸しピリ辛だれ★
35. 五目れんこん餅★
36. チャプチェ
37. 炒り豆腐
38. ニラともやしのスピードナムル
39. ちくわときゅうりのゴママヨサラダ
40. ブロッコリーのスパイスバター蒸し
41. 特製ポテサラ
42. 生ハムとゆで卵の大人のポテサラ
43. 茄子とささみのみぞれ煮
44. いんげんと干しエビのかき揚げ
45. 棒棒鶏 **!NEW!**
46. かぼちゃのそぼろあん
47. じゃがいもの甘辛そぼろ煮
48. 白菜と豚ばらの炊いたん
49. にんじんのツナサラダ
50. ふわとろ豆腐チヂミ
51. きのことポテトのアンチョビソテー
52. うまみたっぷり五目ひじき
53. 春雨サラダ **!NEW!**
54. 小松菜とささみの柚子胡椒和え
55. キッシュ・ロレーヌ
56. 白和え **!NEW!**
57. 白菜のミルク煮
58. ちくわチーズの磯部揚げ焼き
59. じゃがいもガレット
60. れんこん香ばしチーズ焼き
61. 糸こんにゃくとえのきのピリ辛きんぴら
62. 無限ピーマン
63. 小松菜と厚揚げの炊いたん
64. ブロッコリーのカリカリちりめんじゃこ和え
65. そぼろだし巻き
66. とうがんの煮物
67. 牛肉とごぼうの炒め煮
68. かぼちゃとクリームチーズのデリ風サラダ
69. キャベツとザーサイの中華和え
70. 切干大根の煮物