

10/18(木) おはようございます、しゃかりきです。
いつもありがとうございます。

今日のナチュラルのご紹介です。



① チキンのくわ焼き

② ナスフライ

③ 焼きうどん

④ ヒカド

686kcal 野116^g 15品目

今日のベジフルのご紹介です。

① 茄子の挽肉はさみ揚げ

② ヒカド

③ しゅうまい

④ 蒟蒻のたれ焼き



577kcal 野菜67^g 16品目

ご注文お待ちしております！！