

12/17 (月) 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。

今日の十キュラルのご紹介です。



- ① 鶏のピザソース炒め
- ② さばのザンギ
- ③ 豚バラ大根
- ④ 白菜と春雨のスープ煮

695kcal 野菜80%<sup>ラ</sup> 11品目

今日のベジフルのご紹介です。

- ① 自身フライ
- ② 塩こぶ入り玉子焼
- ③ 南瓜の胡麻よごし
- ④ イカと茄子のピザソース炒め



565kcal 野菜60%<sup>ラ</sup> 13品目

ご注文お待ちしております！！