

3/20 (火) 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 鶏カツ

② 玉子豆腐

③ 茎わかめと桂竹野油炒め

④ 人参とピーナッツのサラダ

692kcal 野菜76%^ラ 15品目

今日のベジフルのご紹介です。

① イカメンチ (青森県のローカルフード)

② ピザポテト春巻き

③ ビーフン

④ 竹輪とキャベツのわさびサラダ



572kcal 野菜78%^ラ 19品目

ご注文お待ちしております！！