

1/18 (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 白身の磯辺揚げ
- ② 鶏のグリル胡麻マヨソース
- ③ ジャガイモの挽肉そぼろあん
- ④ フロッコリーの玉子サラダ

703kcal 野菜52%^ラ 14品目

今日のベジフルのご紹介です。

- ① 鶏の照り焼き
- ② 変わり野菜の金平
- ③ オクラの生姜醤油びたし
- ④ ほうれん草とベーコンの卵とじ



576kcal 野菜73%^ラ 15品目

ご注文お待ちしております！！