

8/16 (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。

今日のナチュラルは「黒米ごはん」です。



- ① チキンカツ
- ② サバの味噌煮
- ③ 山菜の卵とじ
- ④ スパサラ

698kcal 野菜37% 13品目

今日のベジフルのご紹介です。

- ① 白身の一味焼き
- ② オクラのなめたけ和え
- ③ 玉子と豆腐のしんじょ
- ④ 山菜の卵とじ



575kcal 野菜46% 12品目

ご注文お待ちしております！！