



2023年3月

今月の一押しメニュー

クラッチ編



9

木

炒りゴマ香る
「韓国のリゾはん」
ビビンバチキンを
のせて食べると
おいしいよ



彩りナムルと
チキンソテー
「ビビンバ風チキン」
コチュジャンで
うま辛度アップ!

24

金

だし醤油ごはん
お花畑広がる
「菜の花ごはん」
春の和食メニュー
です



甘塩で脂乗りの良い
「銀鮭塩焼」
魚屋さんもイチョシ



自慢の一品です

平均ら50Kcal〜100Kcalだけど大満足!

是非食べてみてください!