



2023年8月

今月の一押しメニュー

クラッシュ編



10

木

ジューシーチキンと  
ケイジャンスパイスで  
炒めた「ジャンバラヤ」  
ほど良い刺激が  
クセになります



「ごま香る春雨サラダ」  
暑い日にも食べやすい  
夏にオススメのサラダ  
です

29

火

大葉とみょうがが入り  
「夏野菜のかきあげ丼」  
濃い目の甘辛タレで  
ごはんが進みます



「蒸し鶏のスパサラダ」  
夏こそしっかり  
たんぱく質を摂りましょ  
う夏バテ防止メニューです

平均550kcal ヘルシーだけど大満足！

是非食べてみて下さい！！