



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！！