



2023年9月

今月の一押しメニュー

クラッシュ編



8

金



ホクホクに揚げた
さつまいもに甘辛
はちみつ醤油を
からめた「はちみつ
スイートポテト」
旬の甘みがギュッと
つまっています

「豚肉の
トマトカレー炒め
& ささみロールカツ」
とろっと卵も
トッピング♪
ポリウム満点
メニューです



21

木



食物繊維、ビタミン、
ミネラル豊富な
「五穀米と舞茸のごはん」
栄養価の高い
疲労回復ごはんです

北海道の郷土料理
「鮭のちゃんちゃん燻風」
鮭とみその旨みで
野菜もたっぷり
食べられます



平均550kcal ヘルシーだけど大満足！

是非食べてみて下さい！！