



2023年10月

今月の一押しメニュー

クラッチ編



13

金



旨みが自慢の明太ペーストです！
ごはんにかけて
お召し上がりください！

ごまの香りと旨み
あふれる「**ごま油**
香るわかめごはん」
明太ペーストも添え
て召し上がれ♪



自慢の竜田揚げに
韓国甘辛タレを絡めた
「**ヤンニョムチキン**」
食欲をそそる味わいです



31

火

挽肉と野菜の旨みが
ギュッ!!

「**かぼちゃの**
ドライカレー」

クラッチの
ハロウィンメニューです



「**カニクリーミーコロッケ**」
ε

「**スクラングルエッグ**」
チーズパンにはさんで
食べてもおいしいよ!



平均550kcal ヘルシーだけど大満足!

是非食べてみて下さい!!