



# 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!!