



2023年11月

今月の一押しメニュー

クラッシュ編



14

火

香ばしいチャーハンに
パリパリのえびチリを
のせた
「えびチリチャーハン」
満足の一品です



揚げじゃが
×
マヨキムチ
「マヨキムチポテト」
相性バツグンの
コクうまメニューです

29

水

きのこたっぷり
炊き込みごはん
ほくほくのさつま芋
「きのことさつま芋のごはん」
栄養もたっぷりです



大きな「ヒレカツ」と
ジューシーに焼き上げた
「オイスターマヨチキン」
お肉×お肉の
ボリュームおかずです



平均 550kcal ヘルシーだけど大満足！

是非食べてみて下さい！！