



鶏つくねハンバーグ トマトソース
 ジューシーな鶏つくねハンバーグ、
 トマトソースでさっぱり。
 カロリー(kcal) 351 脂質(g) 23.9
 タンパク質(g) 22.6 炭水化物(g) 14.2

本格タイ風 ガバオライス
 辛さ控えめのガバオライス、
 バジルとナンプラーの香り。
 カロリー(kcal) 397 脂質(g) 23.9
 タンパク質(g) 29.6 炭水化物(g) 18.1

ヤンニョムチキン
 ピリ辛ヤンニョムソースが
 絡む鶏もも肉、箸が止まらない。
 カロリー(kcal) 385 脂質(g) 21.4
 タンパク質(g) 30.6 炭水化物(g) 19.4

鶏つくねハンバーグ 塩ダレ
 ジューシーな鶏つくね
 ハンバーグ、塩ダレで美味しさ
 引き立つ。
 カロリー(kcal) 357 脂質(g) 23.9
 タンパク質(g) 22.4 炭水化物(g) 15.2

本格タンドリーチキン
 濃厚なタンドリー味の手羽元肉
 料理。箸が止まらない美味しさ
 カロリー(kcal) 301 脂質(g) 19.5
 タンパク質(g) 25.9 炭水化物(g) 8.8

白身魚の煮付け
 赤魚の煮付け、魚好きに贈る
 贅沢メニュー。
 カロリー(kcal) 212 脂質(g) 9.9
 タンパク質(g) 22.6 炭水化物(g) 7.5

グリルチキン カレー風ソース
 ジューシーなチキンステーキ、
 カレー風ソースが絶妙。
 カロリー(kcal) 427 脂質(g) 27
 タンパク質(g) 35.5 炭水化物(g) 12.4

鶏ささみの照り焼き風
 甘辛照り焼き風の鶏ささみ、
 美味しさ詰まった一品。
 カロリー(kcal) 224 脂質(g) 4.1
 タンパク質(g) 26.7 炭水化物(g) 20.5

さわらのソテー バジル風味
 塩味のさわらにバジル風味、
 旨み溢れる。
 カロリー(kcal) 227 脂質(g) 12.7
 タンパク質(g) 21.2 炭水化物(g) 6.6

グリルチキン 和風ソース
 ポン酢風味のチキンステーキ、
 さっぱりとした一品。
 カロリー(kcal) 415 脂質(g) 25.8
 タンパク質(g) 35.2 炭水化物(g) 12.5

本格十勝風豚飯
 低糖質ダイズライスの
 十勝風豚丼、出汁の旨味。
 カロリー(kcal) 277 脂質(g) 13.3
 タンパク質(g) 21.5 炭水化物(g) 20.8

さわら西京味噌焼き
 西京味噌で焼いたさわら、
 風味豊かな一品。
 カロリー(kcal) 271 脂質(g) 13.2
 タンパク質(g) 27.9 炭水化物(g) 10.8

グリルチキン 和風梅おろしソース
 大根おろしと梅風味、
 ヘルシーでさっぱり。
 カロリー(kcal) 470 脂質(g) 31.7
 タンパク質(g) 37.4 炭水化物(g) 9.3

ピリ辛マーボー豆腐飯
 低糖質ダイズライスの
 マーボー豆腐、ヘルシーで
 ガッツリ。
 カロリー(kcal) 345 脂質(g) 19
 タンパク質(g) 24.4 炭水化物(g) 21.7

本格油淋鶏
 本格油淋鶏風ソースの鶏手羽元、
 ヘルシーで絶品。
 カロリー(kcal) 400 脂質(g) 27.5
 タンパク質(g) 21.1 炭水化物(g) 19