

昼食 ジャージャー麺メニュー




[1人分：733kcal/食塩相当量：4.7g]

彩りも鮮やか、暑い時期にも食が進む冷たいジャージャー麺が中心の献立。



献立セット

[]は1人分相当量です

主食	ジャージャー麺		[500kcal 3.3g]
副菜	かぼちゃサラダ		[102kcal 0.3g]
汁物	ひじきスープ		[34kcal 1.1g]
デザート	わらびもち		[97kcal 0.0g]

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

献立セット中の各料理レシピは、本PDF2ページ以降に掲載しています