

4月11日～17日	day1	day2 4/12	day3	day4	day5	day6	day7
朝	朝 キウイジャムトースト コーヒー(ブラック) 砂糖入れたカフェオレ	10:00 朝 キウイジャムトースト コーヒー カフェ・オ・レ	チーズトースト子供の残し	チーズトースト コーヒー	ジャムのピーナツバターのとーすと コーヒー	トースト コーヒー お弁当おかずつまみ食い ・紅茶豚 ・切り干しナポリタン ・ナス炒め	トースト コーヒー
昼	たまごかけごはん 納豆 春雨サラダ ミニチョコバイ×2	14:30 昼 チキンカツおにぎらず ポテトフライ	昼(15:30) BLTサンド おしるこ	自家製マドレーヌ(おやつ) バジルパスタとレタスのサラダ青じそドレッシング	はなまるうどんのサラダうどん ドレッシングを半々にしてもらう	味噌汁ごはん	豚丼 やまいもすりおろし わさび しょうゆ
夜	20:00 レタスサラダ、ノンオイル青じそ 茹で鶏(ごま油、塩、長ネギ刻んだので味付け) チキンカツ味見 (本日のメイン、 子供は鶏胸肉でカツ、大人は茹で鶏)	記入忘れ	夜 味噌ラーメン キムチごはん	自家製シューマイ キャベツとキュウリのさらだ韓国風 (ごま油・にんにく・しお・すりごま)	回鍋肉 高野豆腐 ひじきと大豆の煮物 キャベツ塩もみ	紅茶豚 本搾り チャーハン(冷食)	バナナ からあげ 大学芋

筋トレ

ジョギング3キロ

筋トレ

この作品はクリエイティブ・コモンズ表示 - 非営利 - 改変禁止 4.0 国際ライセンスの下に提供されています。

