

4月18日～24日	day1	day2	day3	day4	day5	day6	day7
朝	トースト、コーヒー、ピーチメルパジャム	ピーチメルパトースト キャラメルコーン	トースト コーヒー	トースト コーヒー	トースト	おにぎり 高野豆腐	卵焼き ミートボール 肉巻きおにぎり 卵焼き
昼	サーターアンダーギー コーヒーゼリー あずき、いちごソース ごはん 唐揚げ残りおべんとおかず残り	パスタ納豆とかツナとか インスタにあげた	キーマカレー	ざるそば ひややっこ はるまき かき揚げ	キーマカレーの残り カレーオムライス 抹茶ミルクゼリー(自家製)	マカロニポトフ 抹茶ミルクゼリー	カップヌードルシーフード チョコチップメロンパン半分
夜	さつまいも天ぷら 豚肉焼肉タレいため もやし きやべつせんざり ごはん 納豆 みかんゼリー 自家製 筋トレ	キーマカレーとスープ	ダブルチーズバーガー(モス) ポテトフライ	ちゃんぽん春雨 無限ピーマン レタス めんたいこ ごはん サラダチキン 中華スープ	塩鯖 ごはん 味噌汁 マカロニキャベツサラダ 無限ピーマン キャベツの千切り青じそドレッシング	ごはん・明太子 鶏肉のグリル焼き つけあわせに椎茸とピーマン	自家製コロッケ レタスサラダ 発泡酒 2キロジョギング

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。

