

	day1	day2	day3	day4	day5	day6	day7
朝	キャベツとしめじの温サラダ とうふ はちみつトースト コーヒー オレンジジュース	はちみつピーナツバタートースト コーヒー カフェオレ 10時半頃 のりたまおにぎり オレンジ	はちみつトースト 刺身ごはん(やく酢味噌和え) コーヒー 牛乳	はちみつトースト コーヒー	トースト コーヒー もちぼによ1/2	はちみつトースト コーヒー おべんとおかず味見(肉巻き)	キウイジャムトースト コーヒー
昼	11時ゆで卵 タコライスの野菜なし おせんべいばかうけ1 ケーキ4分の一切れ 15時半ゆで卵 タコライスの野菜なし ゼロカロリーコーヒー寒天	11時半頃 カルボナーラ 小皿に少し(1/2人前もないくらい) 15時半頃 塩むすび ヤマザキのシュークリーム	ミートソースパスタ おやつ 自家製ドーナツ	うどん https://s.tabelog.com/tokyo/A1329/A132901/13047445	さばみそ ぶたにくいため ごはん お吸い物	プロテインドリンク ごはん 残りカレー チーズ	ジャムパンにぶんのいち 13時半ごろ↑ 16時半頃↓ ごはん ぶたにくいため 春雨サラダ
夜	ちんげんさいときのこ、豚肉の炒め物やきそばのせ ごはん 本搾り ヤクルトサイズのヨーグルトドリンク	とんかつ 千切りキャベツ パスタサラダ 味噌汁 ごはん	豚肉炒めとキャベツたっぷり ごはん、みそしる、乙女のラー油 カフェオレバー わらびもち 本搾り	さばみそ ごはん お吸い物 小松菜のお浸し	チキンカレー ごぼうサラダ 白菜甘酢和え	茹でじゃがいも(塩とオリーブ油) 春雨サラダ 塩鮭 ごはん のりのおつゆ	本搾り おにぎり 寒天ゼリー

ジョギング

筋トレ

筋トレ

筋トレ

シバヒロでサッカーとキャッチボール

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。

