

4月25日～5月1日	day1 25	day2 26	day3 27	day4 28	day5 29	day6 30	day7 5/1
朝	レタstromツナサンド コロケサンド	ピーチメルバトースト ゆでたまご ソーセージ 茹でキャベツ	トースト ツナマヨ ゆでこまつな ひじき煮残り	マッシュポテトチーズトースト	ハムトマトレタスサンド	エクレア マーラーカオ	マッシュポテト チーズトースト
昼	職場でパストラミのサンドもらう 家でサンドイッチ残り	ざるそば ゆで卵	ごはんふりかけ パン	そうめん	ヤムチャ (春巻き、シウマイ、 おかゆ、海老餃子、あんにんどーふ) タピオカミルクティ、マーラーカオ	クリームチーズ照り焼き ポテトs コーヒーシェイク	カレーの残りにとろけるチーズ おやつ スーパーカップバニラ半分
夜	生姜焼き ごはん みそしる 本搾り	牛肉焼き ほうれん草バターコーン ごはん2杯 ポリコーン こんにやくゼリー くりしぐれ	麻婆豆腐 中華肉団子(市販) 小松菜塩もみ トマト 枝豆 くりしぐれ 抹茶ミルク カフェオレ	フィッシュ&チップス ナチョス ピクルス ジントニック×3 チーズカレー	シヤケときゅうりと玉子のおすし	牛肉炒め もやし、ピーマン	ハンバーグ レタス ごはん めんたいこ

筋トレ

筋トレ
筋トレ

筋トレ

筋トレ(仮)

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。

