

朝食



ピザトースト 1枚 バナナ1本 野菜ジュース1杯 無糖コーヒー1杯

昼食



夕食



焼鳥もも 塩 2本



アジフライ



コーンとキャベツのサラダ



タコ酢



カボチャの煮物



ナスの煮びたし



鯖のきずし

アルコール



缶酎ハイ 350mm l 2本

冷酒 1杯 0.5合

