

夕食



焼鳥(103kcal)



緑黄色野菜が摂れる6品総菜セット(172kcal)



コーンとキャベツのサラダ



筍の土佐煮



根菜とちくわの甘辛和え(184kcal)



納豆



減塩もずく(黒酢)



刺身(かんぱち、しまあじ)

アルコール



缶酎ハイ350mm l



麦焼酎水割り(焼酎50mm l水100mm l)



日本酒 90mm l