

朝食



コーヒー、(パルスイット1本入り)、ハムトースト【パン1枚(4枚切り)、ハム1枚】、
バナナ1本、ヨーグルト1個



パルスイット



野菜ジュース



昼食



焼魚弁当(鮭塩焼き、クリームコロッケ) 549kcal

キャベツサラダ
(サラリア、ノンオイルドレッシング)

食後



無糖コーヒー、カントリーマーム



夕食



塩焼鳥2本(103kcal/本)



冷奴1/4丁
(ネギ、かつお節、減塩しょうゆ、しょうが)



キャベツサラダ
(サラリア、ノンオイルドレッシング)



煮物詰め合わせ(144kcal)



小松菜とじゃこの煮びたし(37kcal)



納豆



減塩もずく(黒酢)



刺身(すずき)

アルコール



缶酎ハイ 350ml



麦焼酎水割り(焼酎50ml、水100ml)



日本酒 90ml

食後



ヨーグルト



ブルーベリー酢(90ml)

