

# メニュー表1

day1	day2	day3	day4	day5
朝	朝	朝	朝	朝
プロテイン ブルーベリー クルミ	サラダ(ワカメ、クルミ、シラス、トマト、レタス) 卵(ゆで卵)オススメ は半熟x3	プロテイン フルーツ(キウイ、バナナ等) クルミ	フルーツ(キウイ、バナナ等) クルミ ヨーグルト(無糖)ハチミツ	味噌汁(モヤシ、ワカメ) ブルーベリー 刺身(茹でタコ)
昼	昼	昼	昼	昼
おにぎり 味噌汁 サラダ	プロテインパースープ サラダ	サラダチキン 味噌汁 サラダ	おにぎり スープ サラダ	フルーツ お惣菜(好きな物)
晩	晩	晩	晩	晩
サラダ 味噌汁 モヤシとピーマンの肉炒め 発芽玄米	モヤシホウレン草のナムル 味噌汁 刺身or魚料理 発芽玄米	サラダ・スープ ジャガイモとホウレン草トマトのオープン焼き 鶏肉とナス、トマトのオープン焼き、発芽玄米	サラダ 豚汁 あんかけ湯豆腐 発芽玄米	ほうれん草とツナの胡麻和え 豚汁 発芽玄米
day6	day7	day8	day9	day10
朝	朝	朝	朝	朝
プロテイン ブルーベリー クルミ	サラダ(ワカメ、クルミ、シラス、トマト、レタス) 卵(ゆで卵)オススメ は半熟x3	フルーツ(キウイ、バナナ等) プロテイン トマト	ゆで卵x3 サラダ フルーツ(キウイorバナナ)	プロテイン ブルーベリー クルミ
昼	昼	昼	昼	昼
おにぎり 味噌汁 サラダ	プロテインパースープ サラダ	サラダチキン 味噌汁 サラダ	おにぎり スープ サラダ	フルーツ お惣菜(好きな物)
晩	晩	晩	晩	晩
サラダ 味噌汁 牛丼	モヤシホウレン草のナムル 味噌汁 刺身or魚料理 発芽玄米	豚しゃぶ 雑炊	青菜炒め 味噌汁 鶏もも肉の甘酢炒め 発芽玄米	サラダ 海鮮キノコ雑炊
day11	day12	day13	day14	day15
朝	朝	朝	朝	朝
味噌汁 ブルーベリー 刺身(茹でタコ)	プロテイン クルミ 果物	サラダ(ワカメ、クルミ、シラス、トマト、レタス) 味噌汁(卵とじ)	プロテイン ブルーベリー クルミ	トマト クルミ 刺身
昼	昼	昼	昼	昼
おにぎり 味噌汁 サラダ	プロテインパースープ サラダ	サラダチキン 味噌汁 サラダ	おにぎり スープ サラダ	フルーツ お惣菜(好きな物)
晩	晩	晩	晩	晩
サラダ 味噌汁 豚キム炒め 発芽玄米	サラダ 味噌汁 蕎麦 とろろ、温玉	サラダ 味噌汁 青菜炒め 海鮮炒め 発芽玄米	サラダ 味噌汁 ガパオライス	サラダ スープ 鶏肉のトマト煮 発芽玄米 <a href="https://moguna.com/recipes/201023">https://moguna.com/recipes/201023</a>

day16	day17	day18	day19	day20
朝	朝	朝	朝	朝
好きな果物 ヨーグルトorプリン	サラダ 鮭 ご飯(発芽玄米) 味噌汁	プロテイン 果物(オレンジ等) くるみ	ゆで卵x3 サラダ	米粉パン サラダ 卵:スクランブルエッグ 等
昼	昼	昼	昼	昼
おにぎり 味噌汁 サラダ	プロテインパ スープ サラダ	サラダチキン 味噌汁 サラダ	おにぎり スープ サラダ	フルーツ お惣菜(好きな物)
晩	晩	晩	晩	晩
サラダ 味噌汁 肉じゃが 発芽玄米	モヤシホウレン草のナム ル 味噌汁 刺身or魚料理 発芽玄米	サラダ スンドゥブチゲ 発芽玄米	サラダ 味噌汁 蕎麦 とろろ、温玉	ほうれん草とツナ の胡麻和え 味噌汁 シヤケのホイル焼 き 発芽玄米
day21	day22	day23	day24	day25
朝	朝	朝	朝	朝
プロテイン ブルーベリー くるみ	刺身:タコ 味噌汁 ブルーベリー	プロテイン クルミ 果物	サラダ(ワカメ、クル ミ、トマト、レタス) 卵(ゆで卵)オススメ は半熟	果物(オレンジ等) くるみ デカフェコーヒーに アーモンドミルク
昼	昼	昼	昼	昼
おにぎり 味噌汁 サラダ	プロテインパ スープ サラダ	サラダチキン 味噌汁 サラダ	おにぎり スープ サラダ	フルーツ お惣菜(好きな物)
晩	晩	晩	晩	晩
サラダ 味噌汁 牛丼	モヤシホウレン草のナム ル 味噌汁 刺身or魚料理 発芽玄米	タラ鍋 雑炊	サラダ スープ アクアパッツァ 発芽玄米	サラダ 手羽元のトマトスー プ リゾット
day26	day27	day28	day29	day30
朝	朝	朝	朝	朝
プロテイン ブルーベリー くるみ	サラダ 鮭 ご飯(発芽玄米) 味噌汁	ゆで卵x3 サラダ	米粉パン サラダ 卵:スクランブルエッグ 等	好きな果物 ヨーグルトorプリン
昼	昼	昼	昼	昼
おにぎり 味噌汁 サラダ	プロテインパ スープ サラダ	サラダチキン 味噌汁 サラダ	おにぎり スープ サラダ	フルーツ お惣菜(好きな物)
晩	晩	晩	晩	晩
サラダ 味噌汁 青菜炒め 鶏肉のガーリック炒め 発芽玄米	モヤシホウレン草のナム ル 味噌汁 刺身or魚料理 発芽玄米	水炊き 雑炊	サラダ 味噌汁 蕎麦粉ガレット	サラダ スープ タコと野菜のペペ ロン風炒め 発芽玄米