

ごはん派の朝食

《パターン1》

- ◆ 納豆海苔巻…1本
- ◆ 焼き鮭
- ◆ ほうれんそうのごま和え
- ◆ 漬物
- ◆ 味噌汁:豆腐とネギ



数日間の
メニューパターン
を決めておくと、
買い置きができ、
準備も楽です。

《パターン2》

- ◆ ごはん…150g程度
- ◆ じゃがいものそぼろ煮
- ◆ ほうれん草のお浸し
- ◆ ふりかけ(たまご)
- ◆ 牛乳…200ml程度



《パターン3》

- ◆ ごはん…150g程度
- ◆ がんもどきと里芋煮
- ◆ ほうれん草の青じそドレッシング和え
- ◆ ふりかけ(かつお)
- ◆ 味噌汁(わかめ)

- ・市販の惣菜や、カット野菜、冷凍野菜でも。
- ・前日の夕飯に作って朝に残してもOK。
- ・卵焼き等をプラスしても。