

パン派の朝食



《パターン1》

- ◆ 食パン…1~2枚
- ◆ ジャム(ブルーベリー等)
- ◆ 豆腐のコンソメ煮
- ◆ フルーツ缶(洋ナシ等)
- ◆ 牛乳…200ml程度



《パターン2》

- ◆ 食パン…1~2枚
- ◆ マーガリン
- ◆ ミートボール煮
- ◆ フルーツ缶(リンゴ缶等)
- ◆ 牛乳…200ml

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3》

- ◆ 食パン…1~2枚
- ◆ ジャム(イチゴ等)
- ◆ 肉団子と野菜のケチャップ煮
- ◆ フルーツ缶(黄桃等)
- ◆ 牛乳…200ml

- ・市販のお惣菜や缶詰を利用すると簡単です。
- ・食パンをロールパンに変える等お好みで。