

1週間ダイエット献立 - 木曜日の3食

BONIQ 公式低温調理レシピサイト (<https://boniq.jp/recipe/>)

【木曜日 - 朝食（4品）】 	雑穀ごはん 	キムチとしらすの納豆 	鶏ささみ+梅たれ きゅうりの和え物（1/2食） https://boniq.jp/recipe/?p=19267 	具だくさんみそ汁 
【木曜日 - 昼食（3品）】 	赤ワイン漬けまぐろのコンフィ活用パスタ https://boniq.jp/recipe/?p=1361 	鶏ささみ+梅たれ きゅうりの和え物（1/2食） https://boniq.jp/recipe/?p=19267 	季節のフルーツ 	
【木曜日 - 夕食（4品）】 	雑穀ごはん 	牛肉の韓国風ナムルサラダ（2食） https://boniq.jp/recipe/?p=3846 	ほうれん草のナムル https://boniq.jp/recipe/?p=11872 	豆苗とわかめのスープ 

※茶色=BONIQを使ったメニュー（BONIQ 公式低温調理レシピサイトの該当レシピページへリンク）