

1週間ダイエット献立 - 金曜日の3食

<p>【金曜日 - 朝食 (3品)】</p>	<p>辛味噌サラダチキンのオープンサンド https://boniq.jp/recipe/?p=18820</p>	<p>野菜たっぷり食べる スープ</p>	<p>ヨーグルト+ フルーツ</p>	
				
<p>【金曜日 - 昼食 (2品)】</p>	<p>タレ絡む 牛肉の 韓国風ナムル サラダ丼 https://boniq.jp/recipe/?p=3846</p>	<p>ほうれん草のナムル https://boniq.jp/recipe/?p=11872</p>		
				
<p>【金曜日 - 夕食 (4品)】</p>	<p>雑穀ごはん</p>	<p>冷凍メカジキ そのまま中華煮 https://boniq.jp/recipe/?p=9260</p>	<p>ほうれん草のナムル https://boniq.jp/recipe/?p=11872</p>	<p>豆苗入り中華風スープ</p>
				