1週間筋トレ飯献立 Vo.2（前日仕込み）

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

【1品目】キムチみそ汁（1食分/月朝）		
【2品目】もやしナムル（2食分/月朝・月夕） https://boniq.jp/recipe/?p=1143		
【3品目】ミネストローネスープ（2食分/月昼・月夕）		
【4品目】サラダフィッシュ～サーモン～（1食分/月昼） https://boniq.jp/recipe/?p=15019		
【5品目】牛もものコールドビーフサラダ（2食分/月夕・火昼） https://boniq.jp/recipe/?p=17513		

※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）