

<p>【火曜日 - 朝食 (4品)】</p>	<p>雑穀ごはん</p>	<p>簡単玉子豆腐 https://boniq.jp/recipe/?p=4238</p>	<p>発酵スペシャルキムチ納豆</p>	<p>青菜となめこのみそ汁</p>
				
<p>【火曜日 - 昼食 (4品)】</p>	<p>フランスパン/ライ穀パン</p>	<p>牛もものコールドビーフサラダ https://boniq.jp/recipe/?p=17513</p>	<p>ゆで卵</p>	<p>フルーツ+ヨーグルト</p>
				
<p>【火曜日 - 夕食 (4品)】</p>	<p>雑穀ごはん</p>	<p>いわしの梅煮 https://boniq.jp/recipe/?p=9264</p>	<p>ゴーヤのおひたし https://boniq.jp/recipe/?p=4912</p>	<p>青菜となめこのみそ汁+豆腐</p>
				