









1週間筋トレ献立 - 木曜日の3食

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

| | | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>【木曜日 - 朝食 (4品)】</p> | <p>雑穀ごはん</p> | <p>塩鯖のカレーマリネ https://boniq.jp/recipe/?p=2339</p> | <p>卵とブロッコリーのサラダ</p> | <p>キャベツとえのきのみそ汁</p> |
|  |  |  |  |  |
| <p>【木曜日 - 昼食 (4品)】</p> | <p>雑穀ごはん</p> | <p>豚しゃぶとキャベツの温サラダ https://boniq.jp/recipe/?p=13620</p> | <p>ゴーヤのおひたし https://boniq.jp/recipe/?p=4912</p> | <p>豆乳とシーフードのみそ汁</p> |
|  |  |  |  |  |
| <p>【木曜日 - 夕食 (4品)】</p> | <p>雑穀ごはん</p> | <p>鶏ハムロール大葉チーズ https://boniq.jp/recipe/?p=4587</p> | <p>枝豆入りひじきサラダ</p> | <p>豆乳とシーフードのみそ汁</p> |
|  |  |  |  |  |

※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)