

1週間筋トレ献立 - 金曜日の3食

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

<p>【金曜日 - 朝食 (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>枝豆入りひじきサラダ</p> 	<p>きのこ豆苗のみそ汁</p> 	<p>-</p>
<p>【金曜日 - 昼食 (5品)】</p> 	<p>フランスパン/ ライ穀パン</p> 	<p>鶏ハムロール大葉チーズ https://boniq.jp/recipe/?p=4587</p> 	<p>生野菜サラダ</p> 	<p>きのこ豆苗のみそ汁</p> 	<p>フルーツ</p> 
<p>【金曜日 - 夕食 (4品)】</p> 	<p>雑穀ごはん</p> 	<p>煮込みハンバーグ https://boniq.jp/recipe/?p=10445</p> 	<p>クレソンとツナのサラダ</p> 	<p>余り野菜のコンソメ スープ</p> 	<p>-</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)