

# 1週間筋トレ飯献立 - 日曜日の3食

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

<p>【日曜日 - 朝食 (4品)】</p>	<p>フランスパン／ライ穀パン</p>	<p>濃厚ポークビーンズ <a href="https://boniq.jp/recipe/?p=13837">https://boniq.jp/recipe/?p=13837</a></p>	<p>目玉焼き＋レタス・トマト</p>	<p>飲むヨーグルト ～ラッシー～ ＋フルーツ <a href="https://boniq.jp/recipe/?p=20089">https://boniq.jp/recipe/?p=20089</a></p>
				
<p>【日曜日 - 昼食 (3品)】</p>	<p>雑穀ご飯</p>	<p>サーモンの刺身 <a href="https://boniq.jp/recipe/?p=15682">https://boniq.jp/recipe/?p=15682</a></p>	<p>もずく酢とトマトのサンラー みそ汁</p>	<p>-</p>
				<p>-</p>
<p>【日曜日 - 夕食 (4品)】</p>	<p>雑穀ご飯</p>	<p>鶏レバニラ <a href="https://boniq.jp/recipe/?p=19111">https://boniq.jp/recipe/?p=19111</a></p>	<p>チンゲン菜の煮びたし</p>	<p>もずく酢とトマトのサンラー みそ汁</p>
				