

夏休みお昼ごはん 1週間ローテーション表

考える手間を減らして、ラクに・おいしく・毎日乗り切ろう！

曜日	メニュー	補足メモ
月	冷凍チャーハン＋目玉焼き＋ブロッコリー	彩りを意識してカフェ風に盛りつけ
火	冷やしうどん＋温泉卵＋ちぎりレタス	カット野菜を使えば包丁不要♪
水	おにぎり＋冷凍唐揚げ＋ミニトマト	見た目をワンプレート風にと満足感UP
木	パン＋サラダチキン＋スープジャー（市販）	パンはレーズンやチーズ入りでも◎
金	レトルトカレー＋ごはん＋ヨーグルト	福神漬や温野菜を添えて栄養バランスUP