

【P.C】 …ポリ袋クック

	朝	昼	夕	間食
2日目	<p>ごはん【P.C】 豚汁(前日のポトフ+豆腐+みそ)</p> 	<p>インスタントラーメン (卵+乾燥野菜) オレンジジュース</p> 	<p>ごはん【P.C】 カレー(肉+野菜+ルウ)</p> 	<p>チョコレート コーヒー</p> 