

【P.C】 …ポリ袋クック

	朝	昼	夕	間食
1日目 冷蔵庫の中の 傷みやすい食材 から先に使いま しょう	さつまいもごはん【P.C】 みそ汁(キャベツ+かまぼこ) 	うどん(卵+のり+野菜) 牛乳 	ごはん【P.C】 ポトフ(肉+野菜)【P.C】 	ようかん お茶 