

No.10 (朝食メニュー)

『メニュー名』

- うどん (白菜、糸こんにゃく、豆腐、ポン酢)
- オムレットとトマトソース
- トマトジュース

昨晚の鍋の残りにうどんを入れました。豆腐と卵でたんぱく質がしっかりとれるメニューです。

