

お病気でしんどいママのための、身体に優しい簡単メニュー

①元気がない
(抗がん剤中)

②元気がない
(抗がん剤中)

③普通(動ける!)

④普通(動ける!)

元気!
(もりもり食べたい!)

元気(子どもとできる!)

朝



玄米クリームおかゆ
梅干し
ゴマ塩
たくあん



玄米クリームおかゆ
納豆味噌
ぬか漬け



炒り玄米スープ



玄米粥
牛蒡
ぬか漬け



生姜ごはん
梅じゃこ納豆
ごぼうとネギの味噌汁



きのこスープ
きのこごはん
甘辛焼き
きのこのサラダ

昼



そばがき



炒り玄米粥
青菜の和え物



注ぐだけ海藻の味噌汁
玄米ご飯
豆腐のネギ味噌焼き



蓮根のトロトロ味噌汁
切干大根の煮物
梅ご飯



きのこのパスタ
お豆のサラダ



五色のナムルのビビンバ丼
わかめスープ

夜



りんご葛煮



梅とろろスープ
玄米餅



里芋の味噌汁
蒸し野菜(麴ドレッシング)
切干大根の梅酢煮



注ぐだけ切干大根の味噌汁
混ぜご飯
青菜の胡麻和え



木の葉井
ネギ味噌汁
海藻和え



納豆味噌おむすび
たっぷりきのこ蕎麦
梅牛蒡