

「ごはんが好き」「腹もちがいい」という意見も。みそ汁も人気です。

朝はやっぱり
ごはん派

題名「和風食卓」

日本人は、昔からある和風食卓!

水、やき魚、ヨーグルト、ごはん、みそ汁

題名「脳と体の栄養になる食べ物」

ブレイン、お茶、みそ汁、ごはん

題名「健康な毎日を過ごすために」

ベーコン入りスクランブルエッグ、グリーンサラダ、お茶、ごはん、みそ汁 (とうふ、わかめ、ねぎ、えのき入り)

題名「あっさり天津飯」

お茶、おなかが、あついても食べられるから、たれ、卵、ねぎ、白いごはん

前日の**残り物**利用派

「手早く作れる」ことは朝食では大事ですね。
「そのままではなく、少し手が加えてあると嬉しい」とのこと

題名「元気もっもっコロッけ朝食」

前日の肉じゃがをコロッけにする

弁当にもできる
*前日に衣を付ける所まで作っておく

目玉焼き、コロッけ、ハンバーグ、トマト、ごはん、インスタント汁

題名「根菜まぜごはん」

あまった根菜煮物を適度にぎざしめてごはんにまぜる。(味が辛い場合は少し下ゆきしたものを入れる)

ごはん、みそ汁

題名「前日の残り物を活用ごはん!」

前日に残ったカレーをパンにのせてチニリ

カレーパン、オレンジジュース、サラダ

とりあえず**何か**食べよう

いつもは朝食を抜いている人にお勧めのメニューです。(水分と主食をとってほしい)

題名「少しでも栄養をとろう」

ヨーグルト、パン、牛乳、バナナ

題名「とりあえず何か食べよう!」

トースト、牛乳

題名「お手軽!! たまごかけごはん」

たまごかけごはんが朝食の無い時でも食べることが出来ます。TKG最高!!

牛乳、卵かけごはん