

①力仕事をしている男性のお弁当 (がっつり食べたい) がんばらな(笑)

[主食] うめぼしごはん

[おかず] ・カルビ焼肉  
・シメジの塩焼き

[サイドメニュー] ・卵焼き(3)  
・ポテトサラダ



[デザート] 牛乳 大葉

②ダイエット中のOLのお弁当 (カロリーひかえめで) 野菜多め

[主食] 雑穀米

[おかず] ・とろふハンバーグ

[サイドメニュー] ・おから・野菜サラダ(180g)  
・ほうれん草のおひたし



[デザート] こんにゃくゼリー

③4才のこどものお弁当 (おはしが上手に使えない)

フックで食べれるように  
多く入れると子供は食べ残す

[主食] おにぎり

[おかず] ビートボール (4個)  
かうあげ (2)

[サイドメニュー] たこウィンナー

[デザート] ・リンゴ



④お年寄りのお弁当 (歯が弱い) やわらか (多)

[主食] ・おにぎり うめぼしごはん

[おかず] ・カバのおそに

[サイドメニュー] ・ちじき  
おから

[デザート] いろいろ

