

〇〇様

20 日目の返信です。

朝食 7 時

ふすまと国産小麦のパン→160kcal

マーガリン (12g として)→91kcal

シャケ→110kcal

プレーンヨーグルト→60kcal

グリーンズエネルギー→22kcal

バナナ 3 カット →27kcal

ゆで卵半分→40kcal

漢方入りコーヒー (豆乳 100ml)→51kcal

合計 561kcal