

1日目

first day



あさ ●発芽玄米粥 ●有機紅玉梅干
●きょうろぶき* ●有機熟成三年番茶



ひる ●発芽玄米小豆おにぎり(ごま入り)
●オーサワの赤だしみそ汁 ●特選胡麻塩(黒)



よる ●活性発芽玄米ごはん ●豆腐ハンバーグ(和風)
●切干大根(煮物) ●オーサワの有機立科みそ汁



あさ ●発芽玄米あずき粥 ●有機紅玉梅干
Breakfast ●特選胡麻塩(黒) ●有機熟成三年番茶



ひる ●発芽玄米しそおにぎり
Lunch ●オーサワの有機立科みそ汁 ●ゆかり★



よる ●五目入り活性発芽玄米ごはん ●五目豆
Dinner ●オーサワの赤だしみそ汁 ●特選一本漬けたくあん ●有機紅玉梅干

3日目

third day



あさ

Breakfast

- 発芽玄米粥
- 有機紅玉梅干
- オーサワのりつく*
- 有機熟成三年番茶



ひる

Lunch

- 発芽玄米わかめおにぎり
- オーサワの赤だしみそ汁
- 特選胡麻塩(黒)



よる

Dinner

- 雑穀入り活性発芽玄米ごはん
- 豆腐ハンバーグ(洋風)
- 野菜煮物
- オーサワの赤だしみそ汁

*印の商品はセットには含まれておりません。お好みにあわせて別途お買い求めください。



あさ
Breakfast

- 発井玄米あずき粥
- 有機紅玉梅干
- 特選胡麻塩(黒)
- 有機熟成三年番茶



ひる
Lunch

- 発井玄米小豆おにぎり(ごま入り)
- オーサワの有機立粒みそ汁
- 特選胡麻塩(黒)



よる
Dinner

- 五目入り透性発芽玄米ごはん
- 切干大根(煮物)
- オーサワの有機立粒みそ汁
- 特選一本漬けたくあん
- 有機紅玉梅干

5日目

fifth day



あさ

Breakfast

- 発芽玄米粥
- 有機紅玉梅干
- オーサワのりつく*
- 有機熟成三年番茶



ひる

Lunch

- 発芽玄米しそおにぎり
- オーサワの赤だしみそ汁
- ゆかり*



よる

Dinner

- 活性発芽玄米ごはん
- 豆腐ハンバーグ(中華風)
- 野菜煮物
- オーサワの赤だしみそ汁



あさ

- 発芽玄米あずき粥
- 有機紅玉梅干
- 特選胡麻塩(黒)
- 有機熟成三年番茶

Breakfast



ひる

- 発芽玄米わかめおにぎり
- オーサワの有機立料みそ汁
- 焼きのり(天日乾燥)*
- 特選一本漬たくあん

Lunch



よる

- 雑穀入り活性発芽玄米ごはん
- オーサワのヘルシーカレー(甘口)
- 福神漬*
- 有機熟成三年番茶

Dinner

7日目

seventh day

Macrobiotic for beginners 7days menu



あさ

Breakfast

- 発芽玄米粥 ●有機紅玉梅干
- オーサワのりつく★ ●有機熟成三年番茶



ひる

Lunch

- 発芽玄米小豆がにぎりに未入り
- オーサワの熟成しるせ汁★
(発酵した三年番茶)
- 焼きのり(天日乾燥)★
- 特選一本漬けたくあん



よる

Dinner

- 発芽玄米あずき粥 ●五目豆 ●オーサワの有機立科みせ汁
- 特選一本漬けたくあん ●特選胡麻塩(黒) ●有機紅玉梅干

★印の商品はセットには含まれておりません。お好みにあわせて別途お買い求めください。