

サイクリング_食 b1

	品
1	トマト
2	ナス
3	キュウリ
4	ほうれん草・大根
5	じゃがいも・ごぼう
6	ほうれん草・大根
7	キュウリ
8	ナス
9	トマト
10	灰ナス枝・水 アルカリン温泉水

1, 10

朝・昼

- 1.飲む
- 2.WiFi 期

2～8

朝・昼

クッキング

夜

- 1.食期
- 2.WiFi 期

サイクリング_食 b2

	品	品2
1	トマト	
2	ナス	トマト
3	キュウリ	トマト・ナス
4	ほうれん草・大根	トマト・ナス・キュウリ
5	じゃがいも・ごぼう	トマト・ナス・キュウリ・ほうれん草・大根
6	ほうれん草・大根	トマト・ナス・キュウリ
7	キュウリ	トマト・ナス
8	ナス	トマト
9	トマト	
10	灰ナス枝・水 アルカリン温泉水	

(トマト期 トマトジュース)

(ナス期 ナス・水・オイルオリーブ)

(キュウリ期 キュウリ中実・水・オイルオリーブ)

(ほうれん草・大根期 ほうれん草・大根・水・オイルオリーブ)

(じゃがいも・ごぼう期 じゃがいも・ごぼう・水・オイルオリーブ)