

## ファスティングセット 一覧表

食材		規格	数量	注意事項
①	発芽玄米ごはん	180g	3	温めてお召し上がり下さい。
	玄米粥	160g	2	
②	まったり豆腐	130g	4	
	枝豆とうふ	130g	1	
	国産有機木綿豆腐	200g	1	
	国産有機豆乳	180g	2	
	小花良	120g	1	
③	乳酸菌納豆	40g × 2	3	到着後、冷凍保存して下さい。 解凍後お早めにお召し上がり下さい。
④	天然もずく	180g	1	
⑤	野菜すり流し汁	160g	5	温めてお召し上がり下さい。
⑥	青汁	90g	3	到着後、冷凍保存して下さい。 解凍後お早めにお召し上がり下さい。
⑦	甘糍豆乳	160g	2	
⑧	有機千切りごぼう	50g	1	水で戻してお召し上がり下さい。 てまいら酢もご利用下さい。
	有機千切り大根	50g	1	
⑨	干しわかめ	10g	1	
⑩	即席みそ汁	10食	1	
⑪	てまいら酢	500ml	1	
⑫	ほうじ番茶	1袋	1	

●商品にお気づきの点がございましたらご連絡下さい。  
 (株)まぎーずはーと 広島県三原市南方3丁目12番1号  
 TEL:0120-011-359 / FAX:0848-86-3557  
 MAIL:info@mothersheart.jp