



ダイエット、筋肉UP、老化防止など、
 なりたい体づくりを叶える
 たんぱく質を手軽なお弁当で。

作りおきだから、
 朝つめるだけ!

2023年2月新刊
 決定版 朝つめるだけ! たんぱく質のお弁当318

ダイエット、美容、筋肉UPを目指す大人だけでなく、成長期のお子さんにも!



たっぷり
 318レシピで
 飽きずに
 続けられる!



監修は、たんぱく質の権威・藤田聡先生、
 料理は作りおきのお弁当が
 10万部を超える・阪下千恵先生。

作りおきのおかずがあると、毎日のお弁当作りがラクになります。

これ以上ないコンビニでお届けする、最強のお弁当レシピ本です!

2022年12月27日受注締切 / 2023年2月9日搬入予定		貴店番線印
新刊委託 決定版 朝つめるだけ! たんぱく質のお弁当318 監修:藤田聡 著者:阪下千恵 ISBN:978-4-405-09439-0 定価:1,380円+税 208P 4C B5変型判	冊 冊 冊	ご担当 様

新刊
 同時搬入



凍ったままお弁当につめてもOKのおかずも!
 冷めても驚くほどおいしい、
 著者渾身の作りおきお弁当レシピ。

注文扱い	決定版 朝つめるだけ! 作りおきのお弁当380 著者: 館野鏡子 ISBN:978-4-405-09307-2 定価: 本体1,300円+税 4C 208P B5変型判	冊
	決定版 朝つめるだけ! 作りおきのやせる! お弁当389 著者: 阪下千恵 ISBN:978-4-405-09355-3 定価: 本体1,300円+税 4C 208P B5変型判	冊

合計	冊	搬入希望日	月	日
----	---	-------	---	---

※新刊同時搬入を希望しない場合はこちらにご記入ください。

新星出版社 営業担当: 〒110-0016 東京都台東区台東2-24-10
 TEL: 03-3831-0743(代)

ご注文は
 営業本部FAXまで **03-3831-0758 (fax)**

貴店番線印
 ご担当
 様