

フレイル予防の献立①

	1品当たりのエネルギー	食塩相当量
• 長いもと海老の混ぜご飯	196Kcal	1.02g
• 豚肉ともやしの豆乳しゃぶしゃぶ	223Kcal	0.89g
• さつまいもとじゃこのおろし和え	111Kcal	0.25g
• ホワイトチョコレートのやわらか蒸しパン	286Kcal	0.06g

★献立1食分の栄養価★

•エネルギー 732Kcal •たんぱく質 25.3g •脂質 22.5g •炭水化物 105.2g
•カルシウム 178mg •鉄 2.8mg •食物繊維 7.1g •食塩相当量 2.2g