

フレイル予防の献立②

	1品当たりのエネルギー	食塩相当量
• こんにゃくとひじきの鶏そぼろチャーハン	290Kcal	0.42g
• いかときゅうりのピリ辛炒め	83Kcal	1.71g
• 青じそとささ身の冷ややっこ	84Kcal	0.03g
• わかめとネギのさっぱりスープ	23Kcal	1.62g

★献立1食分の栄養価★

•エネルギー 480Kcal •たんぱく質 31.9g •脂質 13.5g •炭水化物 55.6g
•カルシウム 163mg •鉄 2.4mg •食物繊維 5.8g •食塩相当量 3.8g