



ごぼうのポタージュ



紅芋とりんごの  
ウムニー風



ゆし豆腐



野菜の煮込みうどん



フーチハーヴェーシー

# 簡単レシピ 健康レシピのため のシニアのための

健康

レシピ



サバとトマトの  
簡単カレー



かんだん茶碗むし☆



たまご豆乳ぷりん



緑豆ぜんざい

沖縄市役所 市民健康課

シニア向けの食事は、栄養が偏りやすくなるため、バランスに気を付けましょう。ポイントは、①やわらかく煮込む、②細かく刻む、③とろみをつける、④噛みやすくする、⑤飲み込みやすくするなどの工夫をしましょう。