

たんぱく質を
しっかり摂ろう!!

フレイル 予防メニュー

魚

サバ水煮缶でトマト煮

鮭のフライパン蒸し

アクアパッツァ

サバ缶と大豆のドライカレー



肉

さやいんげんの鶏ミンチロール

鶏の照り焼き

油淋鶏風

タンドリーチキン



豆腐

あわび茸入り鶏つくね

デザート

おから入りオレンジティラミス

なかよしSOYきなこ

