



トロピカルゼリー☆
たんぱく質:1.0g カリウム:40mg



ホタテとエリンギのガーリックソテー
たんぱく質:12.9g カリウム:421mg



ヘルシー簡単♪とうふ餃子
たんぱく質:9.0g カリウム:80mg



オクラと竹輪のごまよごし
たんぱく質:9.7g カリウム:179mg



ヒラヤーチー
たんぱく質:6.1g カリウム:159mg



れんこんの梅きんぴら
たんぱく質:2.1g カリウム:383mg



コーヒーゼリー
たんぱく質:0.5g カリウム:80mg



残りごはんで！ミニ五平餅風
たんぱく質:1.8g カリウム:37mg

健康づくりについてこちらの窓口で相談ができます。

- ・市民健康相談（沖縄市立図書館）
（毎月第2木曜日14：00～16：00）
- ・沖縄市役所 市民健康課（地下2階）
（平日8：30～17：00 随時）

要予約



レタスタっぷり卵ごはん
たんぱく質:12g カリウム:193mg



←その他のレシピはこちら

沖縄市役所 市民健康課