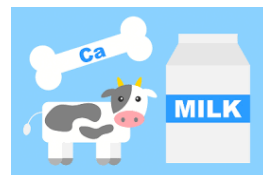


骨粗鬆症予防に
1日**600mg**以上
カルシウムを
とりましょう

 COOKPAD
カルシウムUPレシピ



148mg



きなこヨーグルト



212mg



小松菜のゴマ味噌和え



136mg



桜えび入り混ぜご飯



71mg



ひじきサラダ



139mg



まるやか豆乳麺



156mg



豆腐とさばのハンバーグ



130mg



モロヘイヤと
ほうれん草のゴマ和え



88mg



ヨーグルトゼリー



163mg



サバ缶と大豆のドライカレー



動画
YouTubeは
こちらから



その他の
COOKPAD
レシピは
こちらから



沖縄市役所 市民健康課