

認知症予防レシピ

★主食・主菜・副菜をそろえてバランス良く★



うじら豆腐定食



【メニュー】

主食：ごはん

主菜：うじら豆腐の
オーブン焼き

副菜：ひじきのごま和え

汁物：きのこのかきたま
スープ

果物：柿

☞認知症予防に効果的な栄養素を含む食材である豚肉(ビタミンB群)、きのこや海藻類(ビタミン、ミネラル、食物繊維)を豊富に使ったメニューです♪



ぶりのねぎ蒸し定食



【メニュー】

主食：ごはん

主菜：ぶりのねぎ蒸し
(ねぎソースがけ)

副菜：コールスロー

汁物：もずくのみそ汁

果物：果物の紅茶マリネ

☞認知症予防に効果的な栄養素を含む食材である緑黄色野菜(ビタミン類)、青魚(DHA・EPA)、海藻類(ミネラル、食物繊維)を豊富に使ったメニューです♪紅茶のポリフェノールも効果的な栄養素といわれています。

