

こつそしょうしょう

# 骨粗鬆症予防レシピ

骨を大切にするために積極的にとりたい栄養素『カルシウム(Ca)』

1日に必要な量のカルシウム 600mg以上 を充足できる組み合わせを提案しています♪

朝



103mg

きのこチーズトースト



37mg

チンゲン菜と桜エビのスープ



64mg

りんごヨーグルト



カルシウム  
204mg

エネルギー:267kcal  
食塩相当量:3.3g



沖縄市役所  
市民健康課



昼



163mg

サバ缶と大豆のドライカレー



71mg

ひじきサラダ



24mg

アガーで作る黒糖ゼリー



間食



116mg

ラッシー



カルシウム  
374mg

エネルギー:589kcal  
食塩相当量:2g

夕



白米

17mg

わかめとえのきのスープ



65mg

ヘルシーごまとんかつ



130mg

モロヘイヤとほうれん草のゴマ和え



カルシウム  
212mg

エネルギー:596kcal  
食塩相当量:1.8g

1日合計  
カルシウム:790mg  
エネルギー:1452kcal  
食塩相当量:7.1g