



1日の献立例



9月は

食生活改善普及運動月間 「毎日、あと一皿ずつ野菜と果物をプラス」

朝食



- ・食パンで厚揚げ
タコスホットサンド
- ・ほうれん草と
もずく酢のスープ
- ・キウイヨーグルト

419 kcal

塩分 2.4 g



昼食



- ・ごはん
- ・鶏手羽中のオーブン焼き
水菜、プチトマト
- ・トマト缶で野菜たっぷり
ミネストローネ
- ・デラウェア

597 kcal

塩分 2.3 g



夕食



- ・玄米ご飯
- ・いわし缶の梅白味噌かけ
- ・きのこサラダ
(柚子こしょうドレッシング)
- ・かぼちゃのマッシュと
ナッツとスパイス

607 kcal

塩分 1.5 g



1日 1623kcal 塩分 6.2g 野菜 524g 果物165g



その他のレシピはこちら
沖縄市役所 市民健康課

食事制限がある方は、かかりつけ医へご相談の上
ご活用ください。