

本日のメニュー

カルシウムたっぷりメニュー

- ☺ 松茸ごはん
- ☺ ジャがいも汁
- ☺ オムレツ
- ☺ ひき昆布の煮付

カルシウム222mg

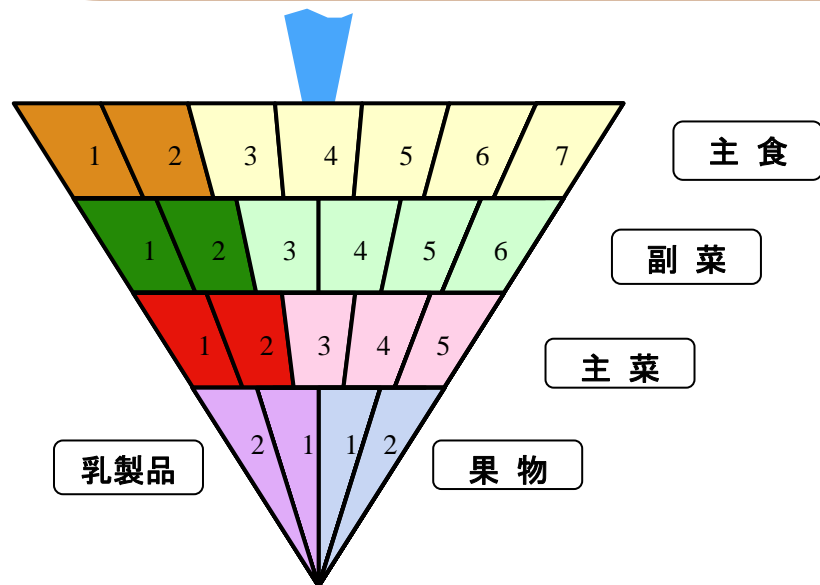
カルシウムたっぷりメニューには

1食あたりカルシウム200mg以上入っています！



今回は小魚（しらす）を使った献立です。

小魚にはカルシウムとビタミンDが含まれており、カルシウムの吸収率が高い優秀な食品です。



使ってみようバランスガイド

【 1日の目安 】

●○ ほとんどの女性・身体活動量の低い男性 ○●

主食5~7つ 副菜5~6つ 主菜3~5つ 牛乳・乳製品2つ 果物2つ

●○ ほとんどの男性 ○●

主食7~8つ 副菜6~7つ 主菜4~6つ 牛乳・乳製品2~3つ 果物2~3つ

