



切干大根の
3色きんぴら

鶏肉と根菜の
黒酢あんかけ

きのこ豆腐の
みそ汁

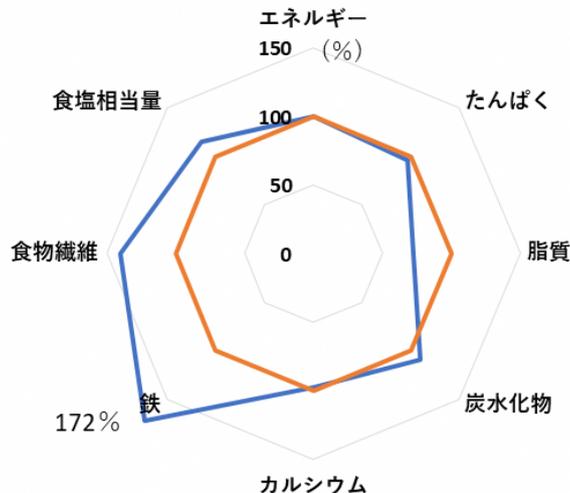
静岡いきいき健康レシピ①

静岡いきいき健康レシピ①

・栄養価

エネルギー	648 kcal
たんぱく質	27.3 g
脂質	13.1 g
炭水化物	103.9 g
カルシウム	175 mg
鉄	3.8 mg
食物繊維	8.4 g
食塩相当量	2.3 g

・一食に摂りたい理想の栄養素量と比べると...



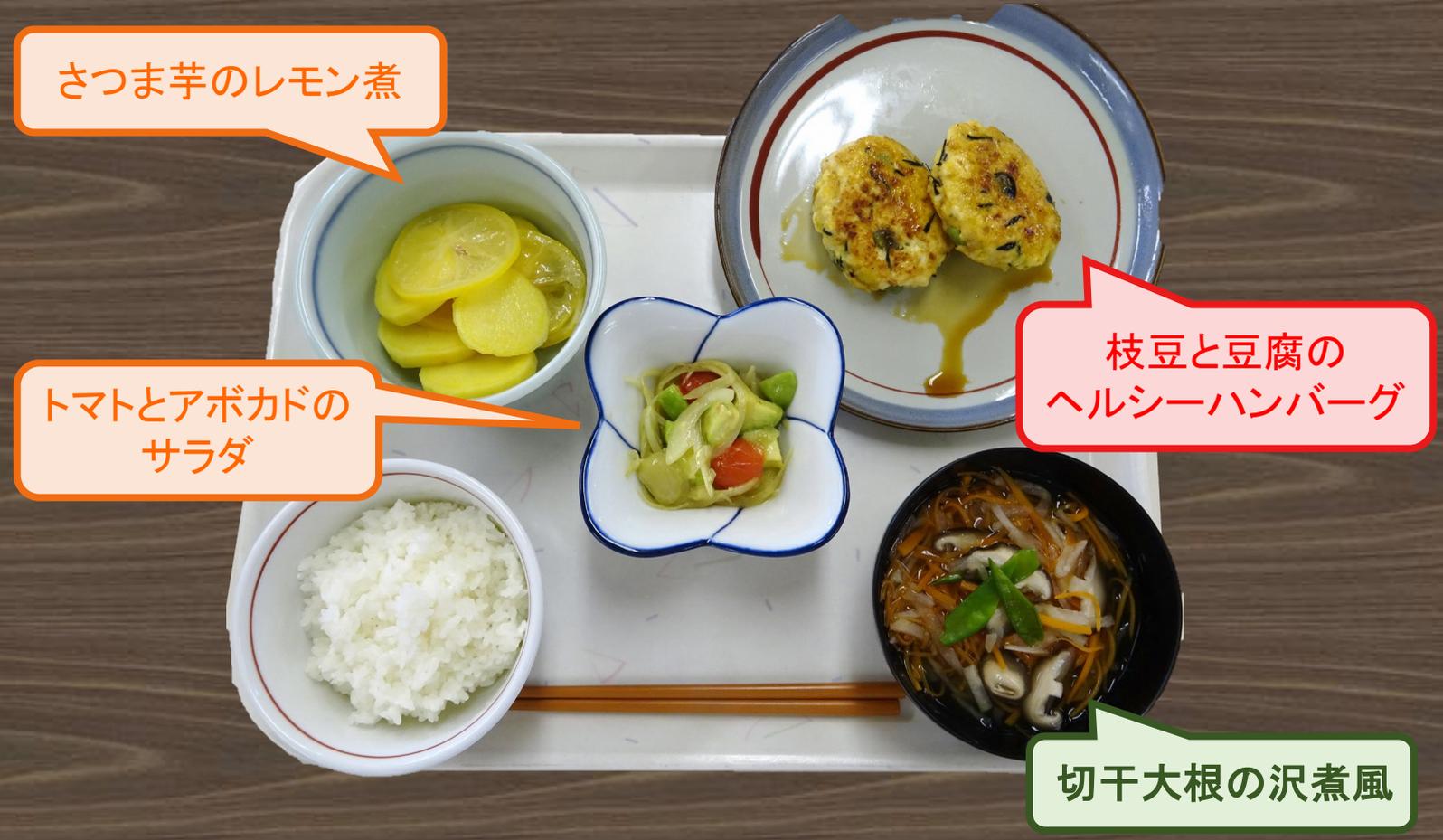
— この献立の栄養素量
— 一食に摂りたい理想の栄養素量

日本人の食事摂取基準(2015年版)より算出した値を使用(70歳以上の男女)

鶏肉は**高たんぱく**で**低脂質**！

根菜や**切干大根**には**食物繊維**が多く含まれ、
お腹をすっきりさせてくれます！

みそ汁の**牛乳**と**きのこ**で**カルシウム**を効率よく摂ることができます！



さつま芋のレモン煮

トマトとアボカドの
サラダ

枝豆と豆腐の
ヘルシーハンバーグ

切干大根の沢煮風

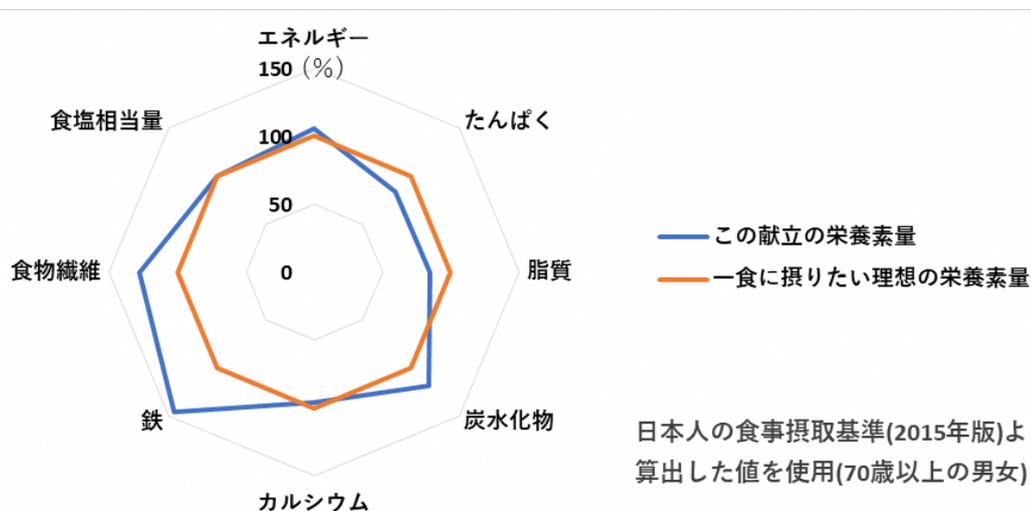
静岡いきいき健康レシピ②

静岡いきいき健康レシピ②

・栄養価

エネルギー	684 kcal
たんぱく質	25.2 g
脂質	15.3 g
炭水化物	112.5 g
カルシウム	172 mg
鉄	3.2 mg
食物繊維	7.7 g
食塩相当量	2.0 g

・一食に摂りたい理想の栄養素量と比べると・・・



ハンバーグは鶏肉と豆腐を使うことで高たんぱく、低脂質でさっぱりと食べることができます。
トマト、アボカド、さつま芋、レモンにはビタミンCがたっぷり、アンチエイジング効果が期待できます！

パプリカの
南蛮漬け



ほうれん草と鮭の
グラタン



抗酸化野菜
カレースープ

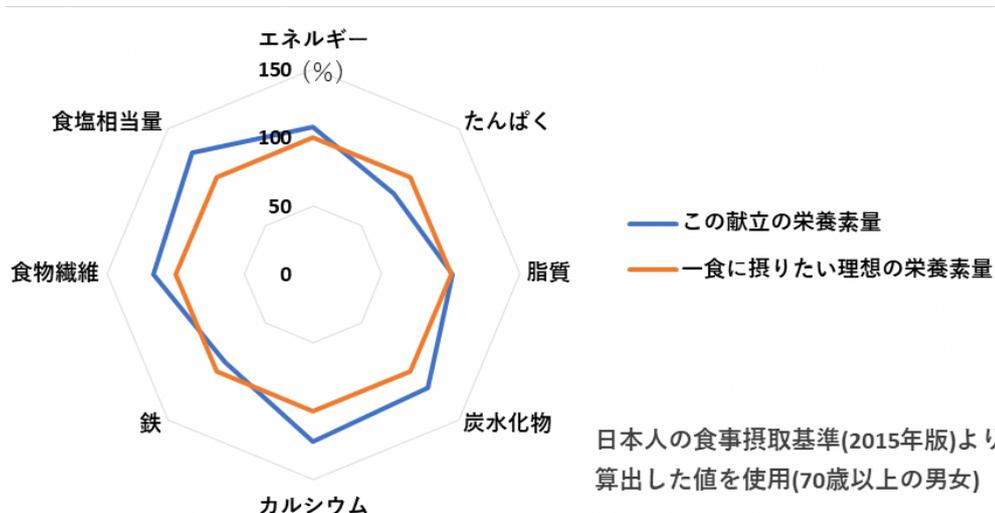
静岡いきいき健康レシピ③

静岡いきいき健康レシピ③

・栄養価

エネルギー	629 kcal
たんぱく質	14.5 g
脂質	19.9 g
炭水化物	87.6 g
カルシウム	167 mg
鉄	1.9 mg
食物繊維	6.7 g
食塩相当量	1.8 g

・一食に摂りたい理想の栄養素量と比べると・・・



グルタンの**ほうれん草**と**鮭**には**鉄**が多く含まれ、この一品で多くの**鉄**を摂取することができます。南蛮漬けの**パプリカ**とスープの野菜には、**抗酸化作用**のあるビタミンなどがたっぷり！