

主菜 たらとあさりのアクアパッツァ風



180kcal
タンパク質10.5g
食塩相当量0.6g
カリウム405mg
リン152mg

魚介の旨味が詰まった煮汁は捨てずに食材に絡めることで、減塩でも美味しく食べられます。貝類は肉や魚よりもタンパク質が少なく、殻付きを選ぶことでボリュームが出ます。

1日のタンパク質摂取量 **50g** の人の夕おかず

副菜2 にんじんグラッセ



66kcal
タンパク質0.5g
食塩相当量0.2g
カリウム226mg
リン20mg

洋食の定番にんじんグラッセ。にんじんの甘味とバター風味でほっぺがゆるむおいしさです。

副菜1 オクラののり和え



48kcal
タンパク質1.0g
食塩相当量0.3g
カリウム96mg
リン24mg

ご飯180gを低タンパクご飯にかえればもう一品おかずを増やせます

オクラには抗発ガン作用や免疫賦活作用があるとされるβ-カロテンが、レタスの3倍以上も含まれています。のりを和えることで味付けに変化が生まれます。

主菜 ビビンパ



268kcal
タンパク質12.4g
食塩相当量1.2g
カリウム513mg
リン148mg

卵なしでもおいしくできます。ご飯の上のにせてもいいでしょう。

1日のタンパク質摂取量 **50g** の人の昼おかず

副菜 もずく酢スープ



119kcal
タンパク質0.2g
食塩相当量0.4g
カリウム8mg
リン3mg

ご飯180gを低タンパクご飯にかえればもう一品おかずを増やせます

市販のパックを利用したお湯をかけるだけの簡単なスープです。