

## 昼食

ビタミンKを含む春菊の入ったチャーハンに、ビタミンDを摂れる作りおきの副菜を添えて。



1人分  
エネルギー 472kcal  
カルシウム 123mg  
ビタミンD 2.3μg  
ビタミンK 127μg  
塩分 2.0g

## 夕食

カルシウムをしっかり補填できる献立。汁物は塩分を控えてすまし汁にしました。



1人分  
エネルギー 608kcal  
カルシウム 163mg  
ビタミンD 1.0μg  
ビタミンK 191μg  
塩分 2.3g

## 「骨」を丈夫に育てるための 献立例

本書に掲載しているレシピから献立例を紹介します。

## 朝食

パン食とごはん食、それぞれの場合の献立例です。パン食は、牛乳コップ1杯と缶詰を使ったメニューで手軽にカルシウムやビタミンDをチャージ。ごはん食は、汁物でビタミンKをしっかり摂取。

### パン食



1人分  
エネルギー 528kcal  
カルシウム 610mg  
ビタミンD 3.3μg  
ビタミンK 200μg  
塩分 2.2g

### ごはん食



1人分  
エネルギー 508kcal  
カルシウム 307mg  
ビタミンD 2.4μg  
ビタミンK 177μg  
塩分 2.2g