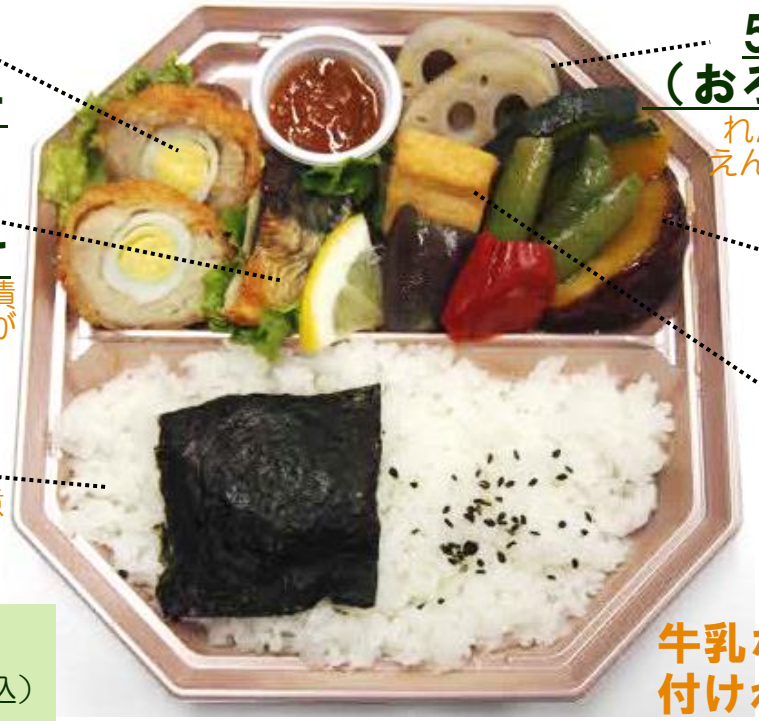
健康づくり推進課 フレイル対策室 × 株式会社かわねや

共同開発 第2弾

フレイル予防にぎやか弁当

フレイル予防には1日10種の食品をとることが大切です

＼このお弁当には10種の食品中9種の食品が入っています！／



うずら卵の丸ごとメンチ

サバのホエー味噌漬け
サバはホエー味噌に漬け込み、柔らかく仕上がっています

ごはん
ごま、のり、昆布の佃煮

5種の温野菜（おろしソース付き）
れんこん、かぼちゃ、えんどう、なす、パプリカ

大学芋

厚揚げ

価格
540円（税込）

牛乳などの乳製品を付ければ10種達成！

【栄養価】
エネルギー：569kcal、たんぱく質：17.1g、脂質:14.6g、炭水化物：89.1g、食塩相当量：3.0g

10種の食品とは？

さあにぎやかにいただく と覚えましょう

長生き上手 常陸太田

常陸太田市健康づくり推進課フレイル対策室