

ミニおにぎり盛り合わせ



材料

〈鮭おにぎり〉	
ご飯	50g
鮭フレーク	10g
〈梅おにぎり〉	
ご飯	50g
梅干し	2g
〈菜飯おにぎり〉	
ご飯	50g
菜飯の素	0.7g

エネルギー:267kcal
たんぱく質:7.1g
脂質:1.7g
食塩相当量:1.3g

ひとくちメモ

1口サイズにすることで、見た目の負担が減り食べやすくなります。味覚変化があるときは、はっきりした味にするのも良いですね。また、食欲が低下している時は1日3食にこだわらず、少量ずつ数回に分けて食べてみましょう。