

森山病院管理栄養士監修

10/31~11/6

想いやりランチ

10/31~11/6
のメニュー



画像はイメージです

- 南瓜の豆乳グラタン
- 青梗菜と卵のレモン和え
- コンソメスープ
- フルーツ

※米飯量は100g 150g 200g
よりお選びください

※ごはんは白米又は雑穀米の
選択ができます

【1食（米飯150g含む）の栄養量】
エネルギー628kcal 蛋白質 33.5g
炭水化物 89.2g 脂質 19.7g
食物繊維 8.2g 塩分 2.4g

850円

今週のおすすめポイント！！

今週は東神楽町産の南瓜を使ったレシピです！
南瓜グラタンには牛乳の代わりに豆乳を使用し、
LDLコレステロールを上げる飽和脂肪酸を抑え、
大豆製品のコレステロール低下作用で脂質異常症対策！