

森山病院管理栄養士監修

10/9~10/15

想いやりランチ

10/9~10/15
のメニュー



画像はイメージです

- 鮭の香味きのこソース
- 豆苗のわさびマヨネーズ和え
- ミルク味噌汁
- 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598kcal 蛋白質 33.7g
炭水化物 85.8g 脂質 16.7g
食物繊維 8.7g 塩分 2.0g

850円

今週のおすすめポイント！！

本日のレシピはたんぱく質がしっかりとれ、味付けは塩分控えめでもおいしく召し上がられる工夫をしています。
サルコペニア・フレイル予防+高血圧症対策にぴったり！