

9/19~9/25

森山病院管理栄養士監修

想いやりランチ



9/19~9/25
のメニュー

- さばそぼろ丼
- かぶとトマトの和風サラダ
- すまし汁
- 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

画像はイメージです

【1食（米飯150g含む）の栄養量】

エネルギー	577cal	蛋白質	26.3g
炭水化物	80.5g	脂質	19.3g
食物繊維	6.8g	塩分	2.7g

850円

● 今週のおすすめポイント！！ ●

さばのそぼろ丼は、さばの水煮を使用することで調理も簡単！
卵のそぼろと組み合わせて、筋肉を作るために必要な栄養素の
たんぱく質がしっかり摂取できます。

さばに含まれるEPAやDHAはコレステロール低下作用や高血圧予防
にも効果あり！