

9/26~10/2

森山病院管理栄養士監修

想いやりランチ



9/26~10/2
のメニュー

- 豆腐ステーキ
きのこそぼろあんかけ
- 南瓜とひじきのサラダ
- 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	616cal	蛋白質	25.1g
炭水化物	92.9g	脂質	20.3g
食物繊維	10.7g	塩分	2.3g

850円

今週のおすすめポイント！！

大豆製品はコレステロールを減らす働きがあります。油で揚げずに焼いた豆腐でエネルギーを抑え、そぼろあんには秋が旬のきのこをたっぷり入れボリュームアップ！

本日のメニューは食物繊維たっぷり。食物繊維にはコレステロール低下作用があります。