

森山病院管理栄養士監修

10/3~10/9

想いやりランチ

10/3~10/9
のメニュー



画像はイメージです

キヌア入り

- 秋野菜のキーマカレー
- 鉄分たっぷりサラダ
- 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	582kcal	蛋白質	21.2g
炭水化物	91.3g	脂質	19.3g
食物繊維	10.8g	塩分	2.4g

850円

今週のおすすめポイント！！

本日のカレーには剣淵町の特産品のキヌアを使用したレシピです！

キヌアは南米原産の雑穀で、たんぱく質や食物繊維、鉄分やビタミン等栄養価が高くスーパーフードとして注目されています。

副菜のサラダには鉄分の多い食材をたっぷりで貧血予防！