

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！！

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！