



# 思いやりランチ



【1食（米飯150gを含む）  
の栄養量】

エネルギー	583kcal
蛋白質	25.0g
炭水化物	83.4g
脂質	18.9g
食物繊維	7.3g
塩分	2.8g

850円

画像はイメージです

## 11/7~11/13のメニュー

- ソバの実入りそばろ丼
- 焼き野菜サラダ
- 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

### 今週のおすすめポイント！！

本日のレシピは幌加内産の『そばの実』を使ったレシピです。  
そばの実には『ルチン』という成分が含まれており、血管強化作用や、  
抗酸化作用があり生活習慣病の予防に効果的！  
おいしくそばの実を食べてアンチエイジング！