



# 思いやりランチ



【1食（米飯150gを含む）  
の栄養量】

エネルギー	575kcal
蛋白質	36.2g
炭水化物	83.3g
脂質	14.2g
食物繊維	8.7g
塩分	2.5g

850円

画像はイメージです

## 11/14～11/20のメニュー

- 豆乳鍋
- キュウリのピリ辛あえ
- フルーツヨーグルト

※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！！

豆乳鍋は、動物性たんぱく質と植物性たんぱく質と野菜が同時に摂取でき  
栄養バランス満点！

11/14は世界糖尿病デーです。本日のフルーツヨーグルトには、低エネルギー  
甘味料を使っています！