

森山病院管理栄養士監修

1/23~1/29

想いやりランチ



画像はイメージです

【1食(米飯150gを含む)の栄養量】

エネルギー	579kcal	蛋白質	24.4g
炭水化物	83.8g	脂質	18.9g
食物繊維	8.0g	塩分	2.6g

1/23~1/29の
メニュー

- 牛肉のしぐれ煮丼
- 白菜のゆず和え
- 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

850円

今週のおすすめポイント！！

今日のレシピには、ごぼうがたっぷり！ごぼうには水溶性食物繊維の『イヌリン』と不溶性食物繊維の『リグニン』が含まれています。『イヌリン』は腸内の善玉菌を増やし腸内環境改善を助け、『リグニン』は便秘解消に役立ちます。おいしく食べて腸活！