

森山病院管理栄養士監修

1/30~2/5

# 思いやりランチ



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	575kcal	蛋白質	28.7g
炭水化物	86.9g	脂質	17.0g
食物繊維	10.3g	塩分	2.5g

1/30~2/6の  
メニュー

- 鮭のきのこバター醤油
- 南瓜サラダ
- 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

850円

## 今週のおすすめポイント！！

主菜の鮭には『アスタキサンチン』という抗酸化作用のある成分が豊富に含まれています。副菜の南瓜に含まれるβカロテンやビタミンC・Eにも抗酸化作用があり、免疫力低下の一因となる活性酸素を取り除いてくれる働きがあります。

おいしく食べて免疫力UP！