

2/6~2/12

森山病院管理栄養士監修

想いやりランチ



画像はイメージです

2/6~2/12のメニュー

- 鶏むね肉の生姜煮
- れんこんとブロッコリーの味噌マヨあえ
- すまし汁
- フルーツ

【1食（米飯150gを含む）
の栄養量】

エネルギー	585kcal
蛋白質	34.5g
炭水化物	86.3g
脂質	14.3g
食物繊維	8.9g
塩分	2.7g

850円

※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！！

主菜の鶏むね肉は筋肉の合成に必要なたんぱく質を多く含んでいます。副菜のレンコンやブロッコリーは噛み応えのある食材です。よく噛んで食べることで噛む力を鍛えることができます。おいしく食べてサルコペニア予防