

2/27~3/5

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

2/27~3/5のメニュー

- たらのトマトチーズ焼き
- えびと白菜のとろとろ煮
- 味噌汁
- フルーツ

【1食（米飯150gを含む）  
の栄養量】

エネルギー	573kcal
蛋白質	22.7g
炭水化物	84.7g
脂質	19.6g
食物繊維	8.7g
塩分	2.6g

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！！

冬に旬を迎えるタラは低脂質で高たんぱくな食材で、筋肉を作るたんぱく質がしっかり摂れます！

副菜のとろとろには生姜がたっぷり！熱を加えた生姜はショウガオールという成分があり血行促進され体を芯から温める効果があります！