

森山病院管理栄養士監修

3/6~3/12

想いやりランチ



【1食（米飯150gを含む）
の栄養量】

エネルギー	614kcal
蛋白質	30.9g
脂質	19.1g
炭水化物	87.5g
食物繊維	8.9g
塩分	2.5g

画像はイメージです

3/6~3/12の
メニュー

- キャベツバーグ
- 菜の花の辛し和え
- 味噌汁
- フルーツ

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

キャベツバーグには、和寒町産の越冬キャベツを使用しています！
高エネルギーになりがちなひき肉料理にキャベツを加えてかさましし
おいしくエネルギーダウン！
キャベツにはビタミンUが含まれており、胃酸の分泌を抑え胃腸の粘膜を
健康に保つ働きがあります！