

森山病院管理栄養士監修

3/13~3/19

# 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	585kcal
蛋白質	22.0g
脂質	19.0g
炭水化物	88.4g
食物繊維	10.8g
塩分	2.5g

3/13~3/19の  
メニュー

850円

- 飛龍頭
- キャベツの菜種和え
- 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

## 今週のおすすめポイント

主菜の飛龍頭には豆腐と枝豆を使用して大豆たんぱくがたっぷり！  
大豆たんぱくにはコレステロール低下作用があり、おいしく食べて脂質異常症対策！  
さらに、本日のレシピには食物繊維が豊富で、食物繊維にはコレステロール低下作用と  
食後の血糖値の上昇を緩やかにしてくれる作用があります！