

5/22~5/28 想いやりランチ

森山病院管理栄養士監修メニュー



画像はイメージです

5/22~5/28 のメニュー

- 春牛丼
- 春野菜のレンドレッシングかけ
- すまし汁
- 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

【1食（米飯150g含む）の栄養量】
エネルギー589kcal 蛋白質 24.5g
炭水化物 85.1g 脂質 19.8g
食物繊維 9.4g 塩分 2.5g

850円

今週のおすすめポイント！！

- 丼物が食べたいけどエネルギーが心配…
そんな貴方へ！たっぷりの野菜でかさまし
エネルギーや油の摂りすぎを防ぎます
今週の春牛丼は食後の血糖値の上昇を
緩やかにする食物繊維が摂れる工夫をしています