

5/29~6/4 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

【1食（米飯150g含む）の栄養量】
エネルギー 589kcal 蛋白質 26.0g
炭水化物 88.7g 脂質 17.2g
食物繊維 8.0g 塩分 2.8g

5/29~6/4 のメニュー

- エビチリ豆腐
- 春キャベツサラダ
- 卵スープ
- 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

850円

今週のおすすめポイント！！

- おいしくサルコペニア対策！
筋肉・骨・血液の材料となるたんぱく質が豊富なエビチリ豆腐。
副菜のサラダにはヨーグルトを使用し
カルシウムをUP