

森山病院管理栄養士監修

6/5~6/11

想いやりランチ



画像はイメージです

6/5~6/11の
メニュー

- あじのラビゴットソース
- 茄子とオクラのお浸し
- コンソメスープ
- 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

【1食（米飯150gを含む）の栄養量】

エネルギー	572kcal	蛋白質	29.5g
炭水化物	79.9g	脂質	18.0g
食物繊維	6.4g	塩分	2.3g

850円

今週のおすすめポイント！！

- 今週のお魚は『あじ』を使用しています
青身魚にはEPAやDHAが豊富に含まれ、
コレステロールを低下させる働きがあります！
- ラビゴットソースとはフランス発祥での酢や
野菜のみじん切りが入ったソースをいいます。
ラビゴットの意味は『元気を出させる』
『回復させる』といった意味があります。