

森山病院管理栄養士監修

4/8~4/14

# 想いやりランチ



4/8~4/14  
のメニュー

- 豚肉のオイスター丼
- 新玉ねぎとトマトのサラダ
- 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

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	583kcal	蛋白質	23.0g
炭水化物	83.2g	脂質	19.9g
食物繊維	7.3g	塩分	2.5g

850円

## 今週のおすすめポイント！！

バランスの良い食事とは、1食の中にご飯・パン・麺など主にエネルギー源となる主食、肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質源の主菜、野菜や海藻等ビタミン、ミネラル、食物繊維が摂取できる副菜と組み合わせてとることが理想的です。

今日のオイスター丼は1皿で、主食のご飯、主菜の豚肉、副菜の野菜を摂取する事ができます！