

森山病院管理栄養士監修

4/15~4/21

想いやりランチ



4/15~4/21
のメニュー

- 魚のお好み焼き風
- アスパラサラダ
- 具沢山汁
- 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

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 | 572cal | 蛋白質 | 29.7g |
| 炭水化物 | 78.9g | 脂質 | 17.8g |
| 食物繊維 | 7.3g | 塩分 | 2.4g |

850円

今週のおすすめポイント！！

春に旬をむかえるアスパラには、アミノ酸の一種である『アスパラギン酸』が含まれています。

『アスパラギン酸』は疲労物質の乳酸を分解し、新陳代謝を高める働きがあるといわれています。

旬の食材を食べて疲労回復をサポート！