

森山病院管理栄養士監修

4/22~4/28

# 想いやりランチ



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	578cal	蛋白質	27.1g
炭水化物	83.1g	脂質	17.9g
食物繊維	6.9g	塩分	2.4g

4/22~4/28  
のメニュー

- たけのこ入り豆腐つくね
- きゅうりの甘酢
- 味噌汁
- 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

850円

## 今週のおすすめポイント！！

主菜には春に旬を迎えるタケノコを使った豆腐つくねです。タケノコをつくねに入れることで、歯ごたえが増し、ゆっくりよく噛むことで満腹感を感じやすく食べすぎを防止します。主菜にはしっかり味をつけ、副菜は酢を使用して塩分をカットし減塩に。おいしく食べて生活習慣病予防！