



# 思いやりランチ



【1食（米飯150gを含む）  
の栄養量】

エネルギー	580kcal
蛋白質	25.7g
炭水化物	87.7g
脂質	18.4g
食物繊維	9.7g
塩分	2.2g

850円

画像はイメージです

## 11/4～11/10のメニュー

- 秋野菜のキーマカレー
- 鉄分たっぷりサラダ
- 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

### 今週のおすすめポイント！！

本日のメニューは、食後の血糖値の上昇を緩やかにしてくれる働きや、腸内環境を整える働きのある食物繊維がたくさんとれます♪  
副菜のサラダには鉄分の多い食材をたっぷり使用し、おいしく食べて貧血予防！