



思いやりランチ



【1食（米飯150gを含む）
の栄養量】

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 577kcal |
| 蛋白質 | 28.1g |
| 炭水化物 | 83.0g |
| 脂質 | 18.3g |
| 食物繊維 | 8.2g |
| 塩分 | 2.3g |

850円

画像はイメージです

11/11～11/17のメニュー

- 豆乳鍋
- キュウリのピリ辛マヨあえ
- フルーツヨーグルト

※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！！

豆乳鍋は、動物性たんぱく質と植物性たんぱく質と野菜が同時に摂取でき
栄養バランス満点！

11/14は世界糖尿病デーです。本日のフルーツヨーグルトには、低エネルギー
甘味料を使っています！