



# 思いやりランチ



【1食（米飯150gを含む）  
の栄養量】

エネルギー	603kcal
蛋白質	28.7g
炭水化物	93.7g
脂質	15.9g
食物繊維	9.8g
塩分	2.8g

850円

画像はイメージです

## 11/18～11/24のメニュー

- 白身魚の秋色蒸し
- きんぴらごぼう
- 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

### 今週のおすすめポイント！！

本日のレシピは秋の食材が沢山の食物繊維たっぷり！食物繊維には腸内環境を整える効果や、血糖の上昇を緩やかにする作用、コレステロールの低下作用などの効果が期待できます。

食物繊維の豊富なゴボウなどの食材は噛み応えがあるため、ゆっくりよく噛んで食べることで満腹感を感じやすく食べすぎを防止します！