



# 思いやりランチ



【1食（米飯150gを含む）  
の栄養量】

エネルギー	578kcal
蛋白質	24.4g
炭水化物	83.9g
脂質	18.5g
食物繊維	8.1g
塩分	2.7g

850円

画像はイメージです

## 11/25～12/1のメニュー

- 秋豚丼
- 大根酢の物
- 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！！

秋豚丼は1皿でたんぱく質と野菜が同時に摂取でき栄養バランス満点！  
たっぷりの野菜でかさましし、食物繊維を摂取する事で食後の血糖値の  
上昇を抑えたり、エネルギーや脂肪のとりすぎを抑えながら食べごたえも  
ばっちり！！酢の物を組み合わせることで塩分をカットできます！