

森山病院管理栄養士監修

12/2～12/8

想いやりランチ



画像はイメージです

【1食(米飯150gを含む)の栄養量】

エネルギー	586kcal	蛋白質	26.6g
炭水化物	87.3g	脂質	17.9g
食物繊維	8.4g	塩分	2.5g

12/2～12/8の
メニュー

- ヤンニョムチキン風
- 切干大根のサラダ
- コンソメスープ
- 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

本日のおすすめポイント！！

動物性の脂肪にはLDLコレステロールを上昇させる飽和脂肪酸が多く含まれます。ヤンニョムチキン風は、鶏肉の皮をとることで、鶏皮に含まれる飽和脂肪酸の摂取を減らすことができます。さらに、豆腐でかさましボリュームUP！豆腐に含まれる大豆たんぱく質には、LDLコレステロールを下げる働きがあります。