

森山病院管理栄養士監修

4/28~5/4

想いやりランチ



4/28~5/4
のメニュー

- 魚のお好み焼き風
- アスパラサラダ
- 具沢山汁
- 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

画像はイメージです

【1食（米飯150g含む）の栄養量】

エネルギー	573cal	蛋白質	27.6g
炭水化物	79.2g	脂質	18.8g
食物繊維	7.5g	塩分	2.3g

850円

今週のおすすめポイント！！

春に旬をむかえるアスパラには、アミノ酸の一種である
『アスパラギン酸』が含まれています。

『アスパラギン酸』は疲労物質の乳酸を分解し、新陳代謝を
高める働きがあるといわれています。

旬の食材を食べて疲労回復をサポート！