

# 5/12~5/18 想いやりランチ

森山病院管理栄養士監修メニュー



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585kcal      蛋白質 29.1g  
炭水化物 86.6g      脂質 16.9g  
食物繊維 10.7g      塩分 2.8g

## 5/12~5/18の メニュー

- さわらのバター醤油焼き
- 和風豆サラダ
- 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

# 850円

## 今週のおすすめポイント!!

- 春の魚、さわらでコレステロール低下作用のあるEPA・DHAを摂取!
- 大豆たんぱくはコレステロールの吸収を抑える働きがあります!  
⇒ダブルの働きでコレステロール対策!