



森山病院管理栄養士監修

6/30~7/6

# 想いやりランチ



※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



## 6/30~7/6のメニュー

- 豆腐の香り揚げ
- 胡瓜のわさび和え
- 味噌汁
- フルーツ

850円

【1食（米飯150gを含む）の栄養量】

|       |        |      |       |    |       |
|-------|--------|------|-------|----|-------|
| エネルギー | 580cal | 蛋白質  | 20.0g | 脂質 | 19.4g |
| 炭水化物  | 88.4g  | 食物繊維 | 8.2g  | 塩分 | 2.4g  |

## 今週のおすすめポイント！

植物性たんぱく質の豆腐を使い、コレステロールを控えながらもボリュームがあるメニューです。

抹茶塩をつけて食べることで、少ない食塩でもしっかり塩味を感じることができます