



森山病院管理栄養士監修

7/7~7/13

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

7/7~7/13のメニュー

- 豚肉のプルコギ
- 胡瓜の白だしづけ
- 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	572kcal	蛋白質	24.6g	脂質	18.8g
炭水化物	82.5g	食物繊維	6.7g	塩分	2.8g

今週のおすすめポイント！

豚肉に含まれるビタミンB1は糖質をエネルギーに変えるのを助ける働きがあり、疲労回復効果が期待できます。玉ねぎやニンニクに含まれるアリシンと一緒にとることでより効果的！