



森山病院管理栄養士監修

7/14~7/20

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



7/14~7/20のメニュー

- 厚揚げのトマトエビチリ
- ツと杓うのわさび和え
- 中華スープ
- フルーツ



850円

【1食（米飯150gを含む）の栄養量】

エネルギー 589kcal 蛋白質 26.6g 脂質 17.8g
炭水化物 87.5g 食物繊維 9.5g 塩分 2.8g

今週のおすすめポイント！

主菜のトマトエビチリは、厚揚げを使用しており、大豆製品に含まれる大豆たんぱく質はLDL（悪玉）コレステロールを下げる働きがあります。夏野菜のトマトが入ったさっぱり夏らしいエビチリで、おいしく食べて脂質異常症対策！