

森山病院管理栄養士監修

8/11～8/17

想いやりランチ



画像はイメージです

【1食（米飯150gを含む）の栄養量】
エネルギー 582kcal 蛋白質 26.5g
炭水化物 83.4g 脂質 18.6g
食物繊維 6.8g 塩分 2.2g

850円

8/11～8/17のメニュー

- 鮭のミルク塩麹焼き
- 茄子とピーマンのオイスター炒め
- すまし汁
- 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

今週のおすすめポイント！

鮭にはビタミンDが多く含まれています。
ビタミンDには筋肉の合成を促す作用がありサルコペニア予防！
副菜のナスにはナスニンという抗酸化作用がある成分が含まれて
おりアンチエイジング！