

森山病院管理栄養士監修

8/18～8/24

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	586kcal	蛋白質	26.9g
炭水化物	84.1g	脂質	18.9g
食物繊維	6.5g	塩分	2.8g

850円

8/18～8/24のメニュー

- 鶏肉と夏野菜のみぞれ煮
- カレータルタルサラダ
- 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

今週のおすすめポイント！

主菜には鶏肉、副菜には卵を使用したタルタルソースでたんぱく質をUP！筋肉を作るときに必要なタンパク質がしっかり摂れるメニューです。