

森山病院管理栄養士監修

8/25～8/31

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	591kcal	蛋白質	29.1g
炭水化物	84.6g	脂質	17.9g
食物繊維	5.8g	塩分	2.2g

850円

8/25～8/31のメニュー

- あじのラビゴットソース
- 茄子とオクラの焼き浸し
- 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！

今週のお魚は『あじ』を使用しています青身魚にはEPAやDHAが豊富に含まれ、コレステロールを低下させる働きがあります！
ラビゴットソースとはフランス発祥の酢や野菜のみじん切りが入ったソースをいいます。ラビゴットの意味は『元気を出させる』『回復させる』といった意味があります