

9/8~9/14

森山病院管理栄養士監修

想いやりランチ



画像はイメージです

9/8~9/14
のメニュー

- 鶏肉のねぎ塩だれかけ
- きのこの生姜風味煮
- 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

【1食（米飯150g含む）の栄養量】

エネルギー	582cal	蛋白質	28.7g
炭水化物	89.8g	脂質	15.4g
食物繊維	8.4g	塩分	2.3g

850円

● 今週のおすすめポイント！！ ●

塩分が少なくてもおいしくいただけるコツは、香辛料や香味野菜を使うと香味が効いて薄味でもおいしくいただけます。
本日のメニューはニンニクを効かせた鶏肉のネギ塩だれかけと秋の味覚きのこを生姜風味で香味を効かせたメニューです