

9/15~9/21

森山病院管理栄養士監修

想いやりランチ



9/15~9/21
のメニュー

- 大豆ミートで和風麻婆豆腐
- 白菜の甘酢和え
- 中華スープ
- 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

画像はイメージです

【1食（米飯150g含む）の栄養量】

エネルギー	634cal	蛋白質	31.4g
炭水化物	94.6g	脂質	16.6g
食物繊維	13.0g	塩分	2.5

850円

今週のおすすめポイント！！

主菜のマホ-豆腐は大豆ミート（大豆で作られたお肉のような食材）を使用！
大豆にはコレステロール低下作用があります。

本日のレシピは食物繊維もたっぷり！食物繊維には、コレステロール低下作用と、
血糖値の上昇を緩やかにしてくれる作用があります。