

9/22～9/28

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

9/22～9/28
のメニュー

- さば味噌マヨ焼き
- 焼き野菜サラダ
- 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

【1食（米飯150g含む）の栄養量】

エネルギー	584cal	蛋白質	23.6g
炭水化物	87.0g	脂質	19.7g
食物繊維	7.2g	塩分	2.2g

850円

● 今週のおすすめポイント！！ ●

さばに含まれるEPAやDHAは、コレステロール低下作用や
高血圧予防にも効果あり！