

森山病院管理栄養士監修

10/13~10/19

想いやりランチ

10/13~10/19
のメニュー



画像はイメージです

- 豆腐つくねの
なめこおろしかけ
- さつま芋のヨーグルトサラダ
- 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

【1食（米飯150g含む）の栄養量】
エネルギー630kcal 蛋白質 27.9g
炭水化物 96.3g 脂質 18.3g
食物繊維 9.8g 塩分 2.6g

850円

今週のおすすめポイント！！

つくねは豆腐（植物性）と鶏肉（動物性）の良質なたんぱく質をしっかりと摂取することができます！

また、豆腐を加えることでふんわり軟らかく仕上がります！

なめこが入ったおろしたれはとろみが付き、
のど越しも良いです！