

森山病院管理栄養士監修

10/20～10/26

想いやりランチ



画像はイメージです

10/20～10/26
のメニュー

- 鶏肉と秋野菜の甘酢あん
- ブロッコリーとツナのマスタードマヨ和え
- 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624kcal 蛋白質 28.1g
炭水化物 93.2g 脂質 18.7g
食物繊維 9.8g 塩分 2.7g

850円

今週のおすすめポイント！！

筋力の低下を防ぐには、たんぱく質をしっかりとることが大切。

本日のメニューは主菜には鶏肉、副菜にはツナ、味噌汁には豆腐を入れてたんぱく質がしっかりとれます！