

森山病院管理栄養士監修

10/27~11/2

想いやりランチ

10/27~11/2
のメニュー



画像はイメージです

- 鮭の香味きのこソース
- 胡瓜のわさびマヨネーズ 和え
- ミルク味噌汁
- 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 575kcal 蛋白質 29.3g
炭水化物 85.7g 脂質 15.4g
食物繊維 7.6g 塩分 2.4g

850円

今週のおすすめポイント！！

本日のレシピはたんぱく質がしっかりとれ、味付けは塩分控えめでもおいしく召し上がれる工夫をしています。サルコペニア・フレイル予防+高血圧症対策にぴったり！