

森山病院管理栄養士監修

12/22～12/27

想いやりランチ



画像はイメージです

【1食(米飯150gを含む)の栄養量】

エネルギー	698kcal	蛋白質	25.1g
炭水化物	90.8g	脂質	18.4g
食物繊維	11.8g	塩分	2.1g

12/22～12/27
のメニュー

- ミートローフ
- 揚げごぼうのサラダ
- コンソメスープ
- 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

850円

本日のおすすめポイント！！

ひき肉料理は高エネルギーになりがち。今日のミートローフには豆腐を加え
おいしく食べてエネルギーを下げる。

本日のメニューは食物繊維が豊富です。食物繊維は食後の血糖値の上昇を
緩やかにしてくれる働きがあります。