

森山病院管理栄養士監修

1/5~1/11

# 想いやりランチ



画像はイメージです

1/5~1/11の  
メニュー

- 鶏肉のスパイス焼き
- 白菜の生姜あん
- 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を含む)の栄養量】  
エネルギー 594kcal 蛋白質 29.9g  
炭水化物 88.4g 脂質 15.8g  
食物繊維 6.6g 塩分 2.3g

850円

## 今週のおすすめポイント！！

主菜はカレー粉、副菜は生姜を使用し、香辛料や香味野菜を利用し減塩でもおいしく召し上がれる工夫がされています。味噌汁も牛乳を加えコクをプラスすることで味噌の使用量が抑えられ減塩に！