

2/2~2/8

森山病院管理栄養士監修

# 想いやりランチ



画像はイメージです

2/2~2/8のメニュー

- れんこんバーグの甘酢だれ
- 小松菜のじゃこ和え
- 味噌汁
- フルーツ

【1食（米飯150gを含む）  
の栄養量】

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 622kcal |
| 蛋白質   | 25.0g   |
| 炭水化物  | 89.0g   |
| 脂質    | 20.5g   |
| 食物繊維  | 6.8g    |
| 塩分    | 2.3g    |

850円

※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

## 今週のおすすめポイント！！

今週のメニューは筋肉を作るために必要なたんぱく質

（肉・魚・卵・大豆製品）がしっかりとれ、副菜には骨を作るために必要なカルシウムが多い食品のじゃこや小松菜を使用し、おいしくたべてサルコペニア・フレイル予防♪