

2/9～2/15

森山病院管理栄養士監修

想いやりランチ



【1食（米飯150gを含む）
の栄養量】

エネルギー	581kcal
蛋白質	20.3g
炭水化物	88.7g
脂質	19.4g
食物纖維	8.2g
塩分	2.9g

画像はイメージです

2/9～2/15のメニュー

- 豆腐の味噌グラタン
- バンサンスー
- コンソメスープ
- フルーツ

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！！

主菜は豆腐を使ったグラタンでコレステロール低下作用のある大豆たんぱくが摂取出来ます。

副菜は酢を使った料理を組み合わせ塩分カット！

本日のレシピは食後の血糖値の上昇を抑えたり、コレステロールを下げる作用がある食物纖維がたっぷりで、おいしく食べて生活習慣予防！