

2/16~2/22

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

2/16~2/22のメニュー

- 鶏肉の生姜煮
- れんこんとブロッコリーの味噌マヨあえ
- すまし汁
- フルーツ

【1食（米飯150gを含む）
の栄養量】

エネルギー	609kcal
蛋白質	28.8g
炭水化物	89.0g
脂質	18.1g
食物繊維	9.4g
塩分	2.9g

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！！

主菜の鶏肉は筋肉の合成に必要なたんぱく質を多く含んでいます。
副菜のレンコンやブロッコリーは噛み応えのある食材です。
よく噛んで食べることで噛む力を鍛えることができます。
おいしく食べてサルコペニア予防