

2/23~3/1

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

2/23~3/1のメニュー

- たらしの和風クリームソース
- 大豆と野菜のマリネ
- コンソメスープ
- フルーツ

【1食（米飯150gを含む）  
の栄養量】

エネルギー	591kcal
蛋白質	28.6g
炭水化物	89.8g
脂質	16.2g
食物繊維	9.2g
塩分	2.6g

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！！

和風クリームソースにはきのこがたっぷり。きのこには血糖値の上昇をゆるやかにする食物繊維が豊富に含まれます。

咀嚼の回数が多くなり、満腹感を得ることもできおすすめですよ◎