

森山病院管理栄養士監修

3/9~3/15

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	28.3g
脂質	18.5g
炭水化物	83.3g
食物繊維	9.6g
塩分	2.7g

画像はイメージです

3/9~3/15の
メニュー

- 魚のレモンバターソテー
- 春キャベツとあさりの
ガーリックソテー
- 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

主菜の魚でヘモグロビンの材料となるたんぱく質を摂取！
副菜には鉄欠乏性貧血の方におすすめの鉄分の多いアサリが入っています。
さらに、鉄分の吸収を良くしてくれるビタミンCが豊富な
レモンと野菜を組み合わせおいしく食べて貧血予防！