

森山病院管理栄養士監修

3/16~3/22

想いやりランチ



【1食（米飯150gを含む）
の栄養量】

エネルギー	600kcal
蛋白質	28.4g
脂質	17.1g
炭水化物	91.6g
食物繊維	10.9g
塩分	2.5g

画像はイメージです

3/16~3/22の
メニュー

850円

- 鶏肉のチーズピカタ
- 春野菜の豆腐ドレッシング
- コンソメスープ
- フルーツ

※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

- おいしくサルコペニア対策！

主菜のピカタは、筋肉・骨・血液の材料となるたんぱく質が豊富な鶏肉を使用し、衣には粉チーズを入れ骨を丈夫にするカルシウムをプラス！
副菜のサラダにはドレッシングに豆腐を使用し大豆たんぱくを摂取。
主菜と副菜でしっかりたんぱく質が摂取出来ます！