

森山病院管理栄養士監修

3/23~3/29

想いやりランチ



【1食（米飯150gを含む）
の栄養量】

エネルギー	576kcal
蛋白質	22.9g
脂質	19.2g
炭水化物	80.8g
食物繊維	8.4g
塩分	2.7g

画像はイメージです

3/23~3/29の
メニュー

- 鮭のマスタード焼き
- ふきのきんぴら
- 味噌汁
- 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

本日の副菜には、独特な香りが特徴的な春の食材の『ふき』を使用。
『ふき』には食物繊維が多く含まれ、整腸作用が期待できます。
また、摂りすぎた塩分を排出する働きがあるカリウムが多く
含まれており、血圧を下げる作用やむくみの防止に効果的！