

森山病院管理栄養士監修

4/6~4/12

# 想いやりランチ



4/6~4/12  
のメニュー

- たけのこ入り豆腐つくね
- 野菜の胡麻マヨネーズ和え
- 味噌汁
- 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

画像はイメージです

【1食（米飯150g含む）の栄養量】

エネルギー	578cal	蛋白質	30.1g
炭水化物	83.9g	脂質	16.2g
食物繊維	7.7g	塩分	2.5g

850円

## 今週のおすすめポイント！！

主菜には春に旬を迎えるタケノコを使った豆腐つくねです。  
つくねにタケノコを入れることで、歯ごたえが増し、ゆっくりよく  
噛むことで満腹感を感じやすく食べすぎを防止します。  
エネルギーが多くなりがちなひき肉料理も豆腐やたけのこを入れる  
事でエネルギーダウンすることが出来ます！