

森山病院管理栄養士監修

4/20~4/26

# 想いやりランチ



4/20~4/26  
のメニュー

- 豚肉のマーマレード焼き
- 野菜の塩レモン和え
- 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

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625cal 蛋白質 25.2g  
炭水化物 90.9g 脂質 21.2g  
食物繊維 11.4g 塩分 2.2g

850円

## 今週のおすすめポイント！！

今週のメニューは食物繊維がたっぷり！  
食物繊維は成長作用や、食後の血糖値の上昇を緩やかに  
してくれる働きがあります！