

森山病院管理栄養士監修

4/27~5/3

想いやりランチ



4/27~5/3
のメニュー

- かかと豆腐のもちもち焼
- キャベツサラダ
- 卵スープ
- 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	592kcal	蛋白質	20.0g
炭水化物	89.7g	脂質	19.7g
食物繊維	8.6g	塩分	2.5g

850円

今週のおすすめポイント！！

カルシウムと言えば乳製品のイメージですが、豆腐にも意外と多くカルシウムが含まれています（100gあたり93mg）

本日のレシピは、主菜には豆腐、副菜のサラダにはチーズを入れ、ドレッシングにヨーグルトを使用してカルシウムがたっぷりとれるメニューです！