

森山病院管理栄養士監修

6/1~6/7

# 想いやりランチ



画像はイメージです

6/1~6/7の  
メニュー

- あじのラビゴットソース
- 茄子とオクラの揚げ浸し
- 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

【1食（米飯150gを含む）の栄養量】

エネルギー	581kcal	蛋白質	23.3g
炭水化物	84.5g	脂質	18.0g
食物繊維	5.9g	塩分	2.4g

850円

## 今週のおすすめポイント！！

- 今週のお魚は『あじ』を使用しています  
青魚にはEPAやDHAが豊富に含まれ、  
コレステロールを低下させる働きがあります！
- ラビゴットソースとはフランス発祥での酢や  
野菜のみじん切りが入ったソースをいいます。  
ラビゴットの意味は『元気を出させる』  
『回復させる』といった意味があります。