

森山病院管理栄養士監修

6/15~6/21

# 想いやりランチ



画像はイメージです

6/15~6/21の  
メニュー

- ひじき入り豆腐ハンバーグ
- 長芋とオクラのおかか和え
- 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

【1食（米飯150gを含む）の栄養量】

エネルギー	600kcal	蛋白質	23.6g
炭水化物	88.9g	脂質	20.0g
食物繊維	9.3g	塩分	2.5g

850円

## 今週のおすすめポイント！！

- 豆腐ハンバーグに含まれる大豆たんぱくには、コレステロール低下作用があります。おろしポン酢でさっぱりと！
- オクラには食物繊維が豊富に含まれており、腸内環境を整えてくれる効果があります。長芋とオクラのおかか和えは、つるっと口当たり良く夏バテしている時にもおすすめ！！