

森山病院管理栄養士監修

6/22~6/28

# 想いやりランチ



画像はイメージです

6/22~6/28メニュー

- 鶏肉の和風トマトソース
- ピーマンとじゃが芋のきんぴら
- 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

【1食（米飯150gを含む）の栄養量】

エネルギー	602kcal	蛋白質	27.8g
炭水化物	89.8g	脂質	17.6g
食物繊維	9.5g	塩分	2.6g

850円

今週のおすすめポイント！！

夏の紫外線対策！

- トマトに含まれるリコピンの抗酸化作用で美肌効果！
- ジャガイモに含まれるビタミンCでシミ予防対策！