



森山病院管理栄養士監修

7/27~8/2

想いやりランチ



※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



7/27~8/2のメニュー

- 白身魚の竜田焼き
- トマトの和風マリネ
- 具たくさん汁
- フルーツ

【1食（米飯150gを含む）の栄養量】

エネルギー	578kcal	蛋白質	24.6g	脂質	18.3g
炭水化物	84.6g	食物繊維	7.0g	塩分	2.6g

850円

今週のおすすめポイント！

夏バテしない身体を作るために、たんぱく質をしっかりと摂りましょう。今日のメニューはしっかりとたんぱく質が摂れますよ。

副菜のトマトの和風マリネはレモンを効かせてさっぱり。レモンに含まれるクエン酸は疲労感を軽減する働きがあります。