

森山病院管理栄養士監修

8/3～8/9

想いやりランチ



画像はイメージです

【1食（米飯150gを含む）の栄養量】

エネルギー	578kcal	蛋白質	28.0g
炭水化物	82.9g	脂質	17.9g
食物繊維	6.5g	塩分	2.2g

850円

8/3～8/9のメニュー

- 鶏肉のタルタルソースかけ
- 夏野菜の香味焼き浸し
- 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

今週のおすすめポイント！

タルタルソースにはマヨネーズではなくヨーグルトを使って減塩効果☆
野菜たっぷりのメニューで、野菜に含まれているカリウムにはナトリウムの
排出を促す作用があり、血圧を下げる効果があります♪