

9/7～9/13

森山病院管理栄養士監修

想いやりランチ



9/7～9/13
のメニュー

- 鶏肉の磯辺揚げ
- 焼き野菜サラダ
- 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

画像はイメージです

【1食（米飯150g含む）の栄養量】

エネルギー	579cal	蛋白質	25.8g
炭水化物	84.1g	脂質	18.4g
食物繊維	7.4g	塩分	2.1g

850円

● 今週のおすすめポイント！！ ●

塩分が少なくてもおいしくいただけるコツは、酸味や風味を上手に利用すると薄味でもおいしくいただけます。

本日のメニューは磯の風味にレモンを添えた鶏肉の磯辺揚げとごまの風味と酢の酸味のドレッシングがかかった焼き野菜サラダです。おいしく食べて減塩！