

9/14～9/20

森山病院管理栄養士監修

想いやりランチ



9/14～9/20
のメニュー

- 豆腐つくねのなめこおろしかけ
- さつまいものヨーグルトサラダ
- 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	633cal	蛋白質	27.6g
炭水化物	97.1g	脂質	18.4g
食物繊維	9.5g	塩分	2.6g

850円

今週のおすすめポイント！！

つくねは、豆腐を入れることでふんわり仕上がり、豆腐（植物性）と鶏肉（動物性）の良質なたんぱく質をしっかりと摂取することができます！
なめこが入ったおろしたれはとろみが付き、のど越しも良く食べやすいメニューです。