

9/21～9/27

森山病院管理栄養士監修

想いやりランチ



9/21～9/27 のメニュー

- 鮭の香味きのこソース
- きゅうりの胡麻酢和え
- ミルク味噌汁
- 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	622cal	蛋白質	26.5g
炭水化物	88.5g	脂質	20.1g
食物繊維	8.1g	塩分	2.5g

850円

● 今週のおすすめポイント！！ ●

本日のレシピはたんぱく質がしっかりとれ、味付けは塩分控えめでもおいしく召し上がれる工夫をしています。サルコペニア・フレイル予防+高血圧症対策にぴったり！