

森山病院管理栄養士監修

10/5~10/11

想いやりランチ

10/5~10/11
のメニュー



画像はイメージです

- ぶりのねぎ生姜焼き
- きのこの酢の物
- けんちん汁
- 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

【1食（米飯150g含む）の栄養量】
エネルギー580kcal 蛋白質 24.0g
炭水化物 86.3g 脂質 18.9g
食物繊維 8.2g 塩分 2.9g

850円

今週のおすすめポイント！！

青魚であるぶりには、EPAやDHAなどの不飽和脂肪酸が多く含まれ、EPAは、血液中の中性脂肪や悪玉（LDL）コレステロールを減らす働きがあります。

また、ねぎと生姜は体を温める効果もあるため、冷え予防にも効果的！