

森山病院管理栄養士監修

10/12~10/18

想いやりランチ

10/12~10/18
のメニュー



画像はイメージです

- 大豆ミートで麻婆豆腐
- 白菜の甘酢和え
- 中華スープ
- 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631kcal 蛋白質 31.3g
炭水化物 93.2g 脂質 16.5g
食物繊維 12.7g 塩分 2.5g

850円

今週のおすすめポイント！！

主菜のマボ-豆腐は大豆ミート（大豆で作られたお肉のような食材）を使用！大豆にはコレステロール低下作用があります。
本日のレシピは食物繊維もたっぷり！食物繊維には、
コレステロール低下作用と、血糖値の上昇を緩やかにしてくれる
作用があります。