

森山病院管理栄養士監修

10/19~10/25

想いやりランチ

10/19~10/25
のメニュー



画像はイメージです

- 鶏肉のきのこソース
- 切干大根サラダ
- 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

【1食（米飯150g含む）の栄養量】
エネルギー580kcal 蛋白質 27.6g
炭水化物 88.2g 脂質 16.3g
食物繊維 11.2g 塩分 2.7g

850円

今週のおすすめポイント！！

本日のレシピは、主菜には秋が旬のきのこを使い、副菜は切干大根サラダで食物繊維がたっぷりとれるメニューです。食物繊維は腸内の善玉菌のエサとなり、腸内環境を整えます！