

森山病院管理栄養士監修

10/26~11/1

想いやりランチ

10/26~11/1
のメニュー



画像はイメージです

- さばの味噌マヨ焼き
- 焼き野菜サラダ
- すまし汁
- 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 23.5g
炭水化物 85.4g 脂質 19.6g
食物繊維 6.9g 塩分 2.2g

850円

今週のおすすめポイント！！

さばに含まれるEPAやDHAは、コレステロール低下
作用や高血圧予防にも効果あり！