森山病院管理栄養士監修

11/2～11/8

想いやりランチ



【１食（米飯150gを含む）の栄養量】

エネルギー	617kcal
蛋白質	22.2g
炭水化物	93.7g
脂質	20.4g
食物繊維	8.7g
塩分	2.1g

850円

画像はイメージです

11/2～11/8のメニュー

- ●照り焼きﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ
- ●大根酢の物
- ●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

今週のおすすめポイント！！

本日のメニューは食物繊維がたっぷり！
食物繊維はおなかの調子を整える働きや、食後の血糖上昇を
緩やかにしてくれる働きがあります。