森山病院管理栄養士監修

11/9~11/15

想いやりランチ



【１食（米飯150gを含む）の栄養量】

エネルギー	598kcal
蛋白質	27.5g
炭水化物	86.5g
脂質	19.6g
食物繊維	8.5g
塩分	2.4g

850円

画像はイメージです

11/9～11/15のメニュー

- 豆乳鍋
- ｷｭｳﾘのﾋﾟﾘ辛ﾏﾖあえ
- フルーツヨーグルト

※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！！

豆乳鍋は、動物性たんぱく質と植物性たんぱく質と野菜が同時に摂取でき栄養バランス満点！
11/14は世界糖尿病デーです。本日のフルーツヨーグルトには、低エネルギー甘味料を使っています！