森山病院管理栄養士監修

11/16～11/22

想いやりランチ



【１食（米飯150gを含む）の栄養量】

エネルギー	593kcal
蛋白質	26.4g
炭水化物	81.3g
脂質	19.8g
食物繊維	8.8
塩分	2.9g

850円

画像はイメージです

11/16～11/22のメニュー

- 鮭のチーズ焼き
- 生姜和え
- 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！！

本日のレシピは、筋肉の合成に必要なたんぱく質、骨を強くするカルシウム
カルシウムの吸収を助けるビタミンD、皮膚や骨の新陳代謝、味覚を正常に
保つために必要な亜鉛がとれます。
おいしく食べて、フレイル予防♪