



森山病院管理栄養士監修

7/22~7/28

# 想いやりランチ



画像はイメージです

※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

## 7/22~7/28のメニュー

- よだれ鶏
- イカと卵のオイスター炒め
- 中華スープ
- フルーツ

【1食（米飯150gを含む）の栄養量】

エネルギー	610kcal	蛋白質	30.6g	脂質	15.7g
炭水化物	90.6g	食物繊維	6.2g	塩分	2.5g

# 850円

## 今週のおすすめポイント！

暑くて食欲はあまりないけど、夏バテしないように栄養はしっかりとりたい…そんなあなたへ！

高たんぱく低カロリーな鶏むね肉を使った『よだれどり』はいかがですか？よだれ鶏のネギソースは酸味とラー油の辛味で食欲増進効果！