



森山病院管理栄養士監修

7/29~8/4

想いやりランチ



※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

画像はイメージです

7/29~8/4のメニュー

- 豆腐の香り揚げ
- 胡瓜のわさび和え
- 味噌汁
- フルーツ

850円

【1食（米飯150gを含む）の栄養量】

エネルギー	604cal	蛋白質	22.0g	脂質	19.5g
炭水化物	91.8g	食物繊維	7.7g	塩分	2.4g

今週のおすすめポイント！

植物性たんぱく質の豆腐を使い、コレステロールを控えながらもボリュームがあるメニューです。
抹茶塩をつけて食べることで、少ない食塩でもしっかり塩味を感じることができます