

森山病院管理栄養士監修

10/14~10/20

想いやりランチ

10/14~10/20
のメニュー



画像はイメージです

- ぶりのねぎ生姜焼き
- きのこの酢の物
- けんちん汁
- 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

【1食（米飯150g含む）の栄養量】
エネルギー606kcal 蛋白質 26.7g
炭水化物 91.1g 脂質 19.1g
食物繊維 10.6g 塩分 2.8g

850円

今週のおすすめポイント！！

青魚であるぶりには、EPAやDHAなどの不飽和脂肪酸が多く含まれ、EPAは、血液中の中性脂肪や悪玉（LDL）コレステロールを減らす働きがあります。

また、ねぎと生姜は体を温める効果もあるため、冷え予防に効果的！