

森山病院管理栄養士監修

10/28~11/3

# 想いやりランチ

10/28~11/3  
のメニュー



画像はイメージです

- 豆腐つくねの  
なめこおろしかけ
- さつまいものヨーグルトサラダ
- 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

【1食（米飯150g含む）の栄養量】  
エネルギー619kcal 蛋白質 25.2g  
炭水化物 95.9g 脂質 18.9g  
食物繊維 9.7g 塩分 2.5g

## 850円

## 今週のおすすめポイント！！

つくねは豆腐（植物性）と鶏肉（動物性）の良質なたんぱく質をしっかりと摂取することができます！  
また、豆腐を加えることでふんわり軟らかく仕上がります！  
なめこが入ったおろしたれはとろみが付き、  
のど越しも良いです！

森山病院管理栄養士監修

# 想いやりランチ

**850**円  
(税込)



画像はイメージです

## 10/28~11/3 のメニュー

- 豆腐つくねのなめこおろしかけ
- さつま芋のヨーグルトサラダ
- 味噌汁
- フルーツ

※米飯量は100g・150g・200g よりお選びいただけます  
※白米又は雑穀米の選択ができます

【1食の栄養量】※ 米飯150g含

エネルギー	619k cal
蛋白質	25.2g
炭水化物	95.9g
脂 質	18.9g
食物繊維	9.7g
塩 分	2.5g

## 今週のおすすめポイント！！

つくねは豆腐（植物性）と鶏肉（動物性）の良質なたんぱく質をしっかりと摂取することができます！  
また、豆腐を加えることでふんわり軟らかく仕上がります！  
なめこが入ったおろしたれはとろみが付き、  
のど越しも良いです！