

2/3~2/9

森山病院管理栄養士監修

想いやりランチ



画像はイメージです

【1食（米飯150gを含む）
の栄養量】

エネルギー	617kcal
蛋白質	24.7g
炭水化物	91.2g
脂質	20.2g
食物繊維	10.1g
塩分	2.8g

2/3~2/9のメニュー

- 甘辛豚ごぼう
- 白菜のおかかポン酢
- 味噌汁
- フルーツ

850円

※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！！

野菜やきのこ、海藻類には食物繊維が多く含まれており、
食物繊維は食後の血糖値の急上昇を防ぐはたらきがあります。

ごぼうには、不溶性食物繊維のセルロースとリグニン、
水溶性食物繊維のイヌリンが含まれており整腸作用も
期待できます♪