

2/10~2/16

森山病院管理栄養士監修

# 想いやりランチ



【1食（米飯150gを含む）  
の栄養量】

エネルギー	572kcal
蛋白質	22.9g
炭水化物	86.5g
脂質	18.8g
食物繊維	8.9g
塩分	2.8g

画像はイメージです

2/10~2/16のメニュー

- 豆腐の味噌グラタン
- バンサンスー
- コンソメスープ
- 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！！

主菜は豆腐を使ったグラタンでコレステロール低下作用のある大豆たんぱくが摂取出来ます。

副菜を酢を使った料理を組み合わせ塩分カット！

本日のレシピは食後の血糖値の上昇を抑えたり、コレステロールを下げる作用がある食物繊維がたっぷりで、おいしく食べて生活習慣予防！