

2/17~2/23

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

2/17~2/23のメニュー

- 鶏肉の生姜煮
- れんこんとブロッコリーの味噌マヨあえ
- すまし汁
- フルーツ

【1食（米飯150gを含む）
の栄養量】

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 602kcal |
| 蛋白質 | 29.1g |
| 炭水化物 | 88.2g |
| 脂質 | 18.4g |
| 食物繊維 | 9.8g |
| 塩分 | 2.9g |

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！！

主菜の鶏肉は筋肉の合成に必要なたんぱく質を多く含んでいます。
副菜のレンコンやブロッコリーは噛み応えのある食材です。
よく噛んで食べることで噛む力を鍛えることができます。
おいしく食べてサルコペニア予防