

森山病院管理栄養士監修

3/31~4/6

# 想いやりランチ



【1食（米飯150gを含む）  
の栄養量】

エネルギー	578kcal
蛋白質	28.4g
脂質	18.7g
炭水化物	80.1g
食物繊維	8.9g
塩分	2.6g

画像はイメージです

3/31~4/6の  
メニュー

- 鮭のマスタード焼き
- ふきのきんぴら
- 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

本日の副菜には、独特な香りが特徴的な春の食材の『ふき』を使用。  
『ふき』には食物繊維が多く含まれ、整腸作用が期待できます。  
また、摂りすぎた塩分を排出する働きがあるカリウムが多く  
含まれており、血圧を下げる作用やむくみの防止に効果的！